



# PERSONAL TRAINER

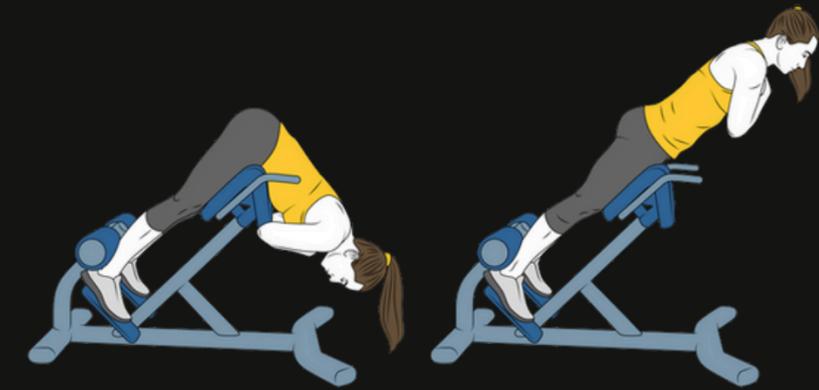
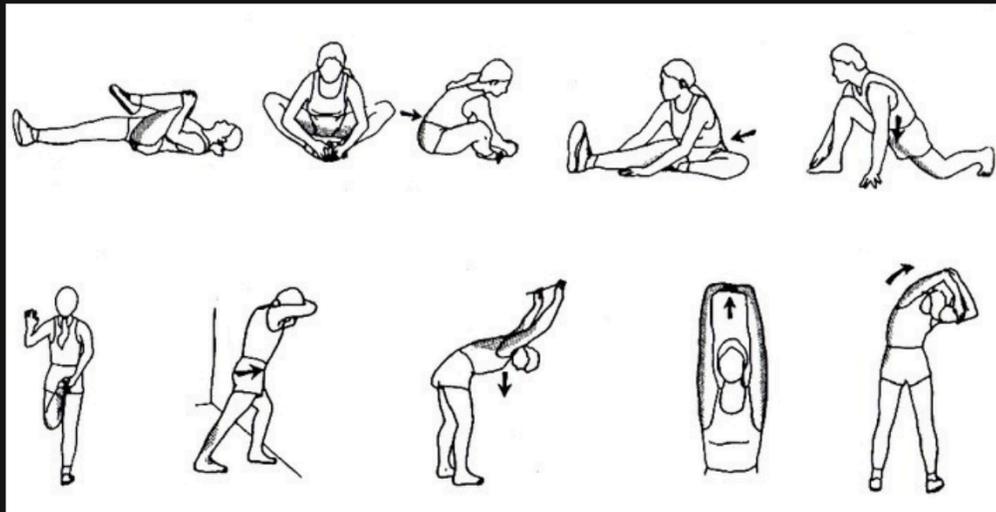
Diego Gómez

 [diegocoachgomez](#)

 [www.diegogomezcoach.com](http://www.diegogomezcoach.com)

# CALENTAMIENTO

Antes de dar inicio a tu entrenamiento diario, es fundamental realizar esta fase inicial. Esto te permitira activar tus musculos permitiendo así estar lista y evitar una lesión.



4 series x 20 reps.

## ANTES DE

**Estirar antes 10 seg.  
cada estiramiento**

**10 min de Cycling**

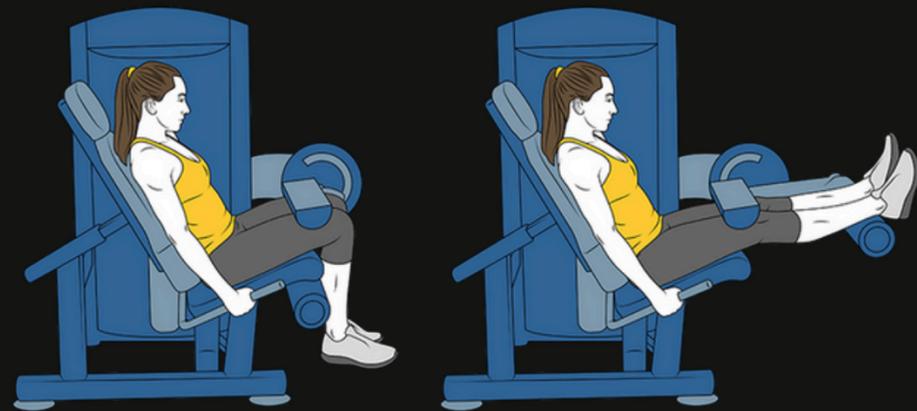
## DESPUÉS DE

**Estirar después  
10 seg.cada estiramiento**

**10 min de Cycling**

## TRABAJO TREN INFERIOR

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Extensión de cuádriceps  
40kilos  
4 series de 15 reps

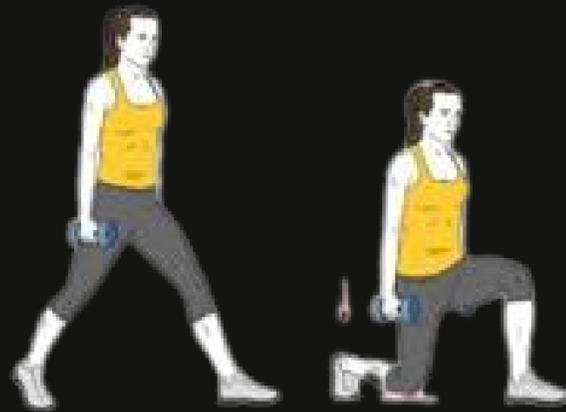


sentadilla goblet  
mancuernas 20 kilos  
4 series de 10 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN INFERIOR

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



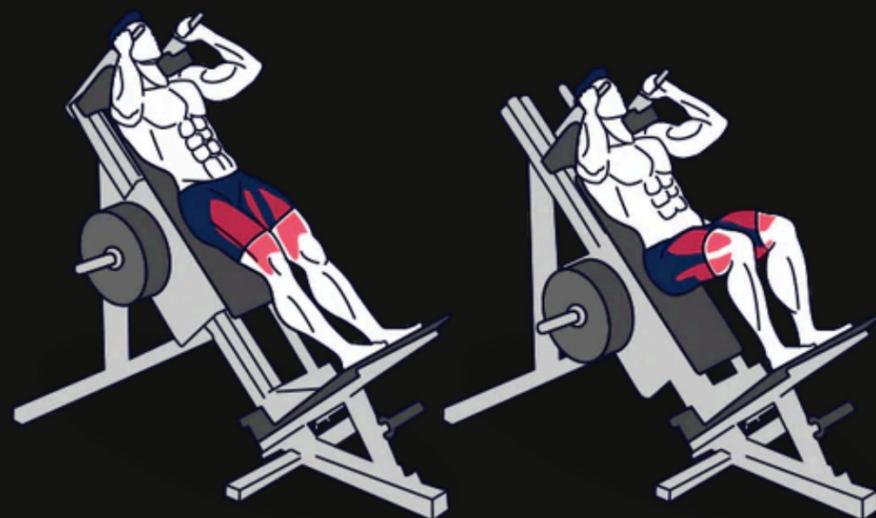
zancadas  
mancuernas de 12 kilos  
4 series de 20 reps.  
ida y regreso es 1 serie



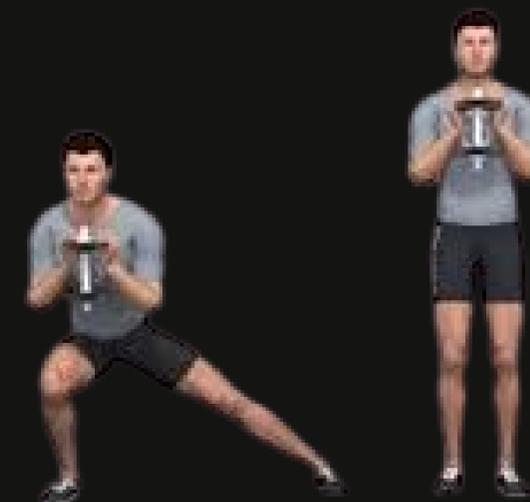
Sentadilla isométrica  
mancuernas de 5 kilos  
4 series de 1 minuto

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN INFERIOR



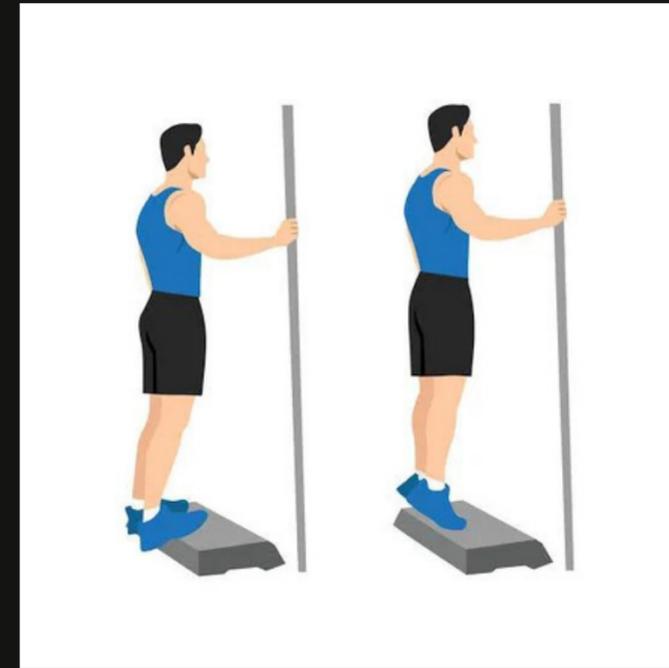
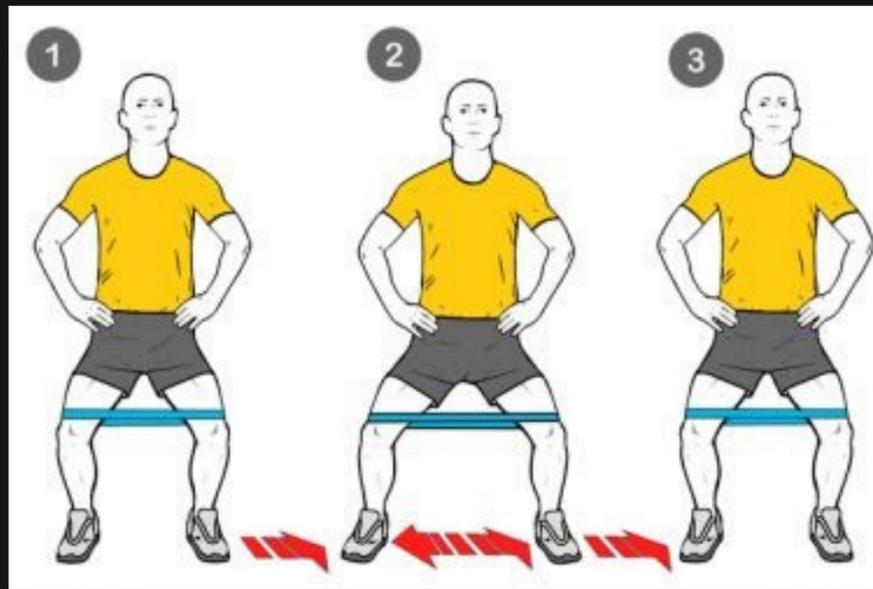
Hacka  
10 kilos a cada lado  
4 series de 15 reps.



adductor  
mancuerna de 10 kilos  
4 series de 15 reps.  
por cada pierna

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN INFERIOR



Desplazamientos con banda  
4 series de 20 reps.

\*Banda arriba de la rodilla - banda  
resistencia

Pantorrilla de pie con step  
4 series de 15 reps  
mancuerna de 15 kilos

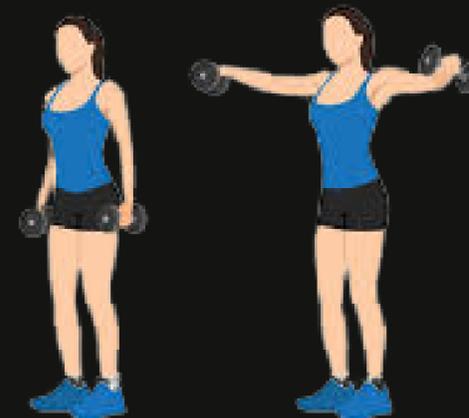
**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN SUPERIOR

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



remo espalda  
15 kilos  
4 series de 15reps.



vuelos laterales  
mancuernas 3 kilos  
4 series de 15 reps.

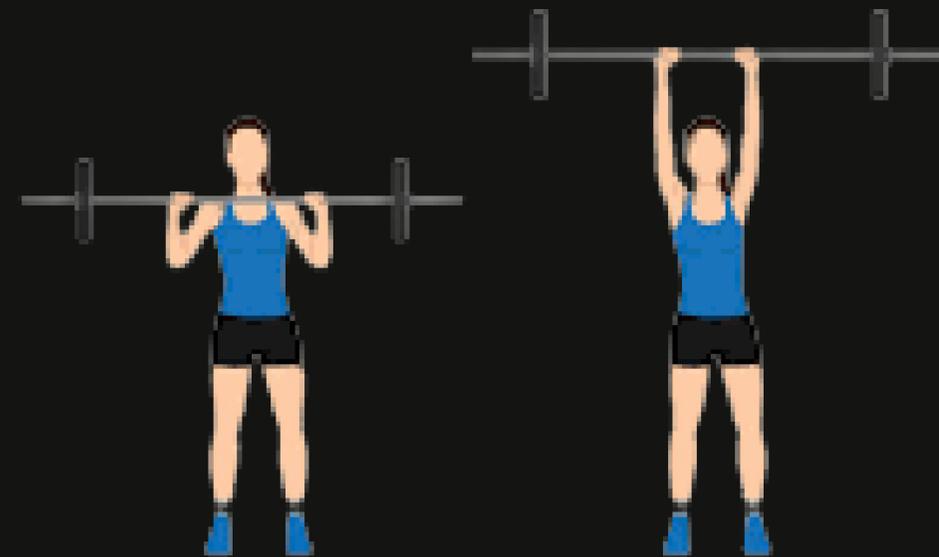
**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN SUPERIOR

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



remo mancuerna  
10 kilos  
4 series de 15 reps.



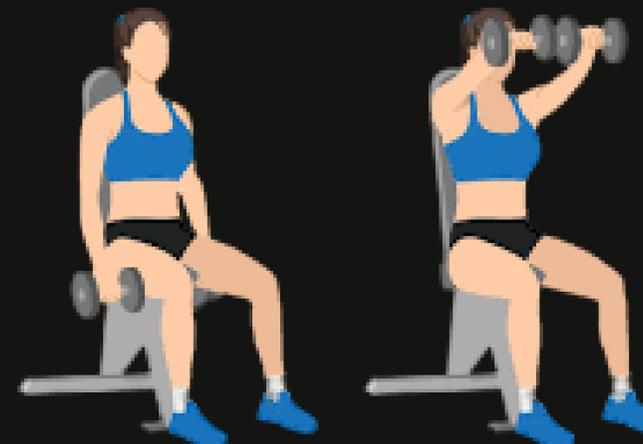
press hombro barra  
15 kilos  
4 series de 15 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN SUPERIOR



jalon polea  
15 kilos  
4 series de 15 reps.



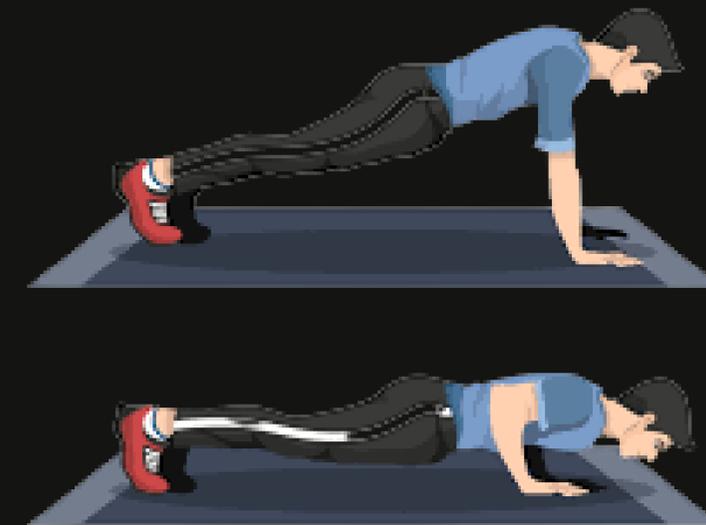
elevacion frontal  
mancuernas 5kilos  
4 series de 15 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN SUPERIOR



press banco mancuerna  
7 kilos  
4 series de 15 reps.



lagartijas  
4 series de 8 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO GLÚTEO Y FEMORAL

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar

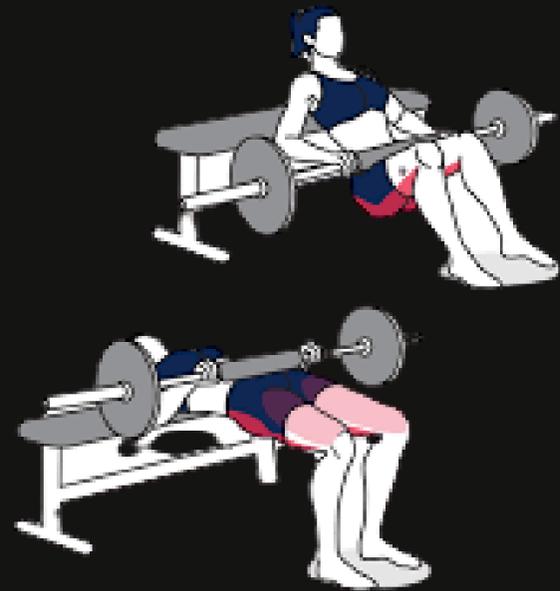


peso muerto unilateral  
mancuerna 10 kilos  
4 series de 15 reps.

patada de gluteo  
mancuerna 10 kilos  
4 series de 15 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO GLÚTEO Y FEMORAL



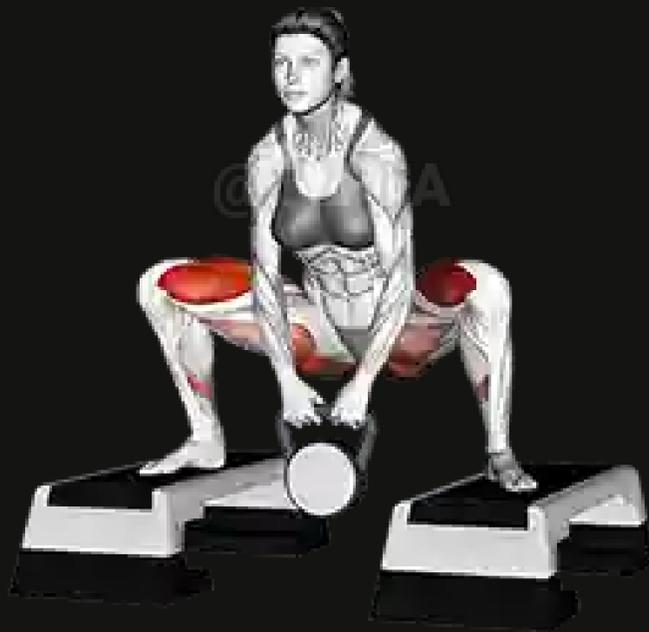
hipsthrust  
20 kilos a cada lado  
4 series de 15 reps.



curl femoral  
25 kilos  
4 series de 15 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO GLÚTEO Y FEMORAL



Sentadilla sumo step  
mancuerna 24 kilos  
4 series de 15 reps.



Curl femoral sentado.  
30 kilos  
4 series de 15 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO GLÚTEO Y FEMORAL



Abductor  
40 kilos  
4 series de 15 reps.



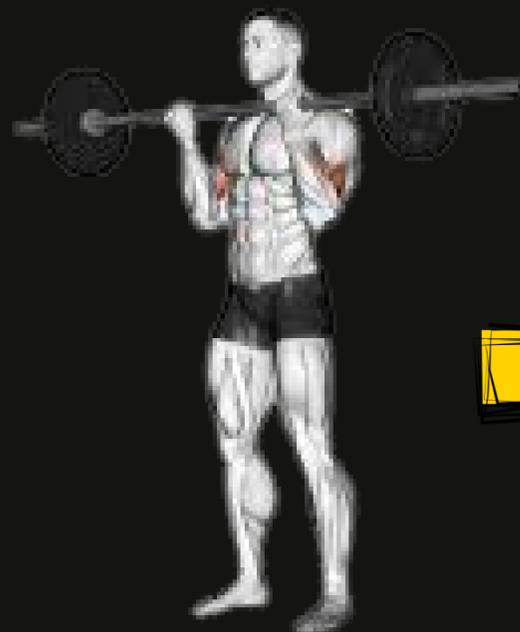
pantorrilla hacka  
40 kilos  
4 series de 15 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN SUPERIOR



curl biceps barra  
10kilos  
4 series de 15 reps.



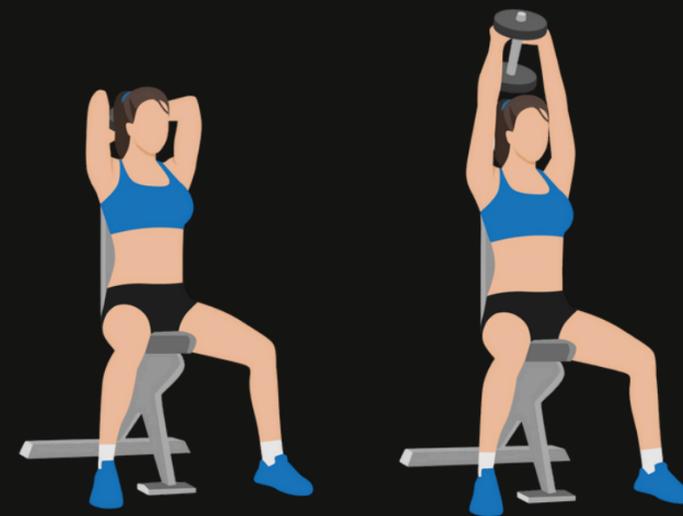
extesión triceps polea  
10 kilos  
4 series de 15 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN SUPERIOR



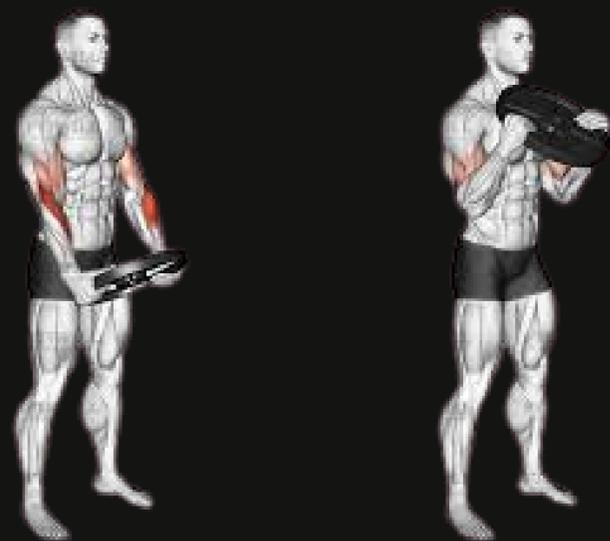
curl martillo  
mancuernas de 5 kilos  
4 series de 15 reps.



copa triceps  
mancuerna de 10kilos  
4 series de 15 reps

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN SUPERIOR



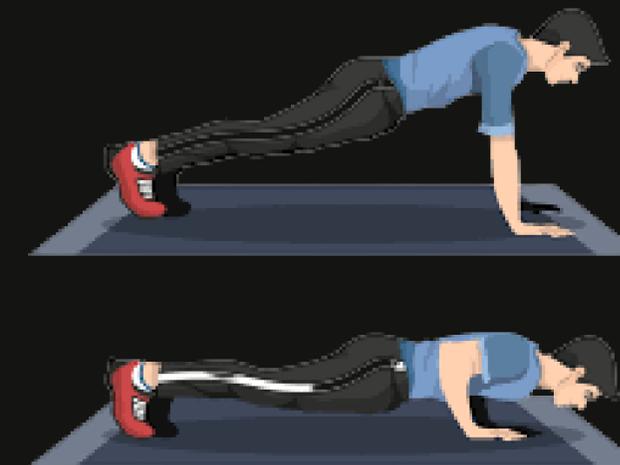
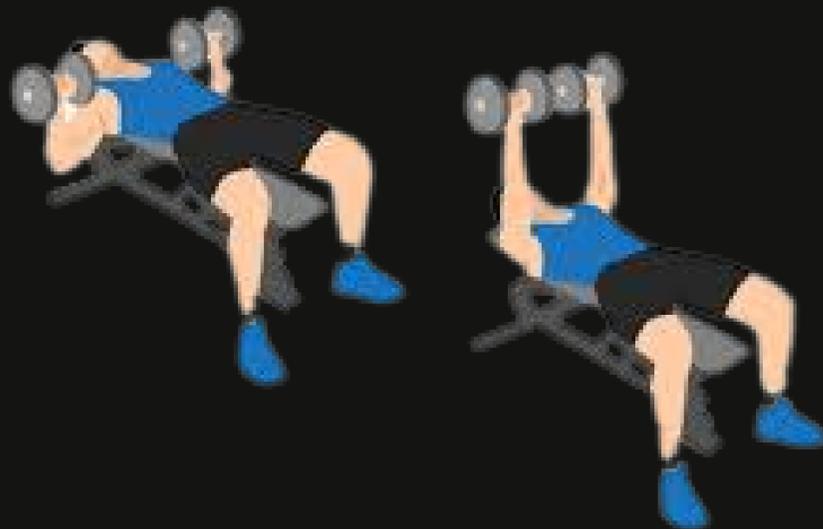
curl biceps disco  
10 kilos  
4 series de 15 reps.



fondos triceps  
4 series de 15 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN SUPERIOR



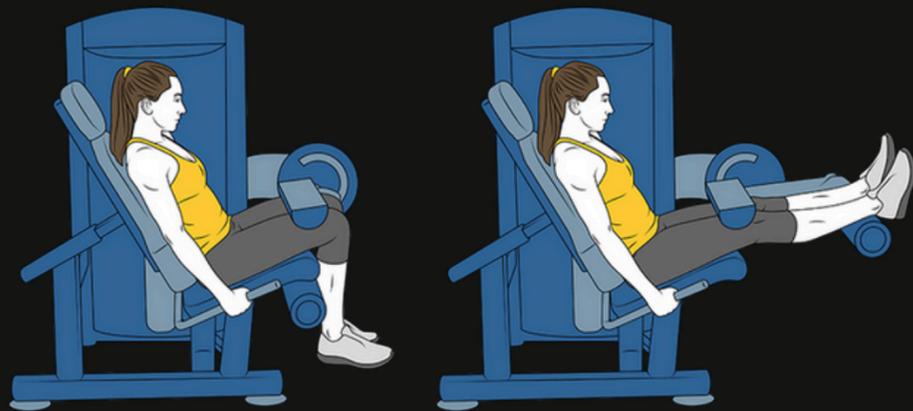
press banco mancuerna  
7 kilos  
4 series de 15 reps.

lagartijas  
4 series de 8 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN INFERIOR

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Extensión de cuádriceps  
40kilos  
4 series de 15 reps

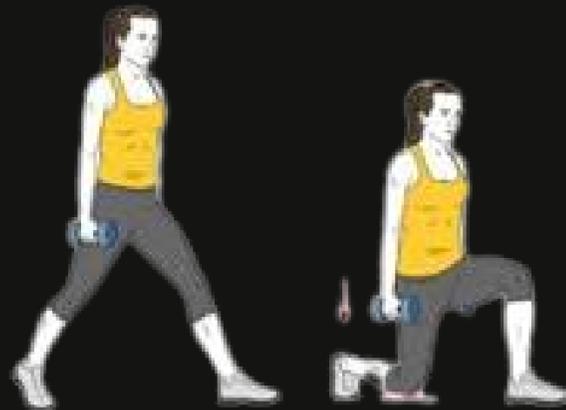


sentadilla goblet  
mancuernas 10 kilos  
4 series de 15 reps.

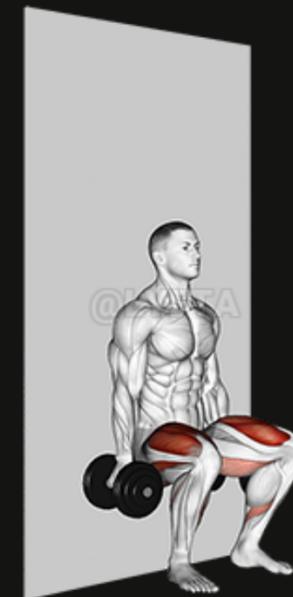
**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN INFERIOR

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



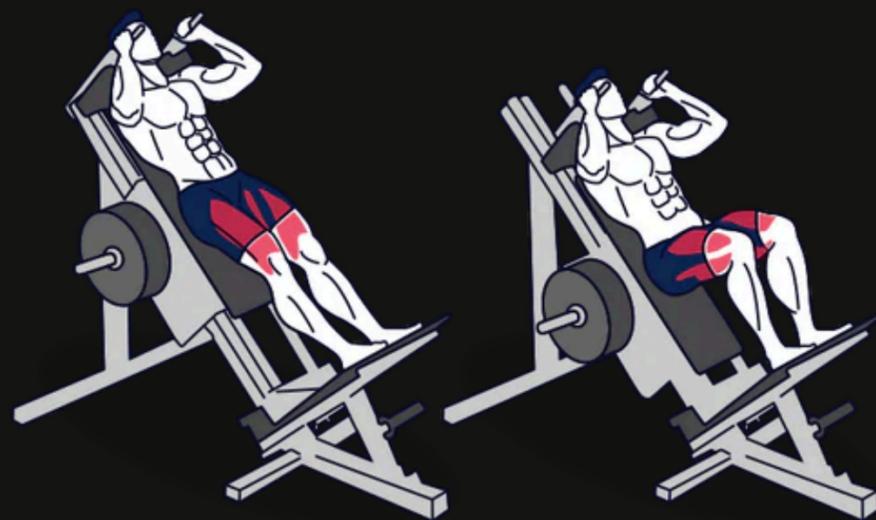
zancadas  
mancuernas de 12 kilos  
4 series de 20 reps.  
ida y regreso es 1 serie



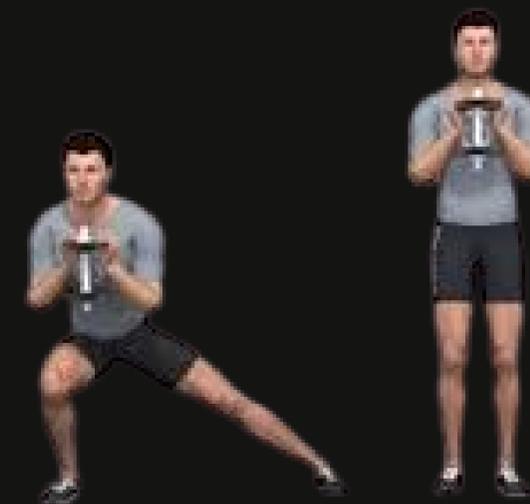
Sentadilla isometrica  
mancuernas de 5 kilos  
4 series de 1 minuto

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN INFERIOR



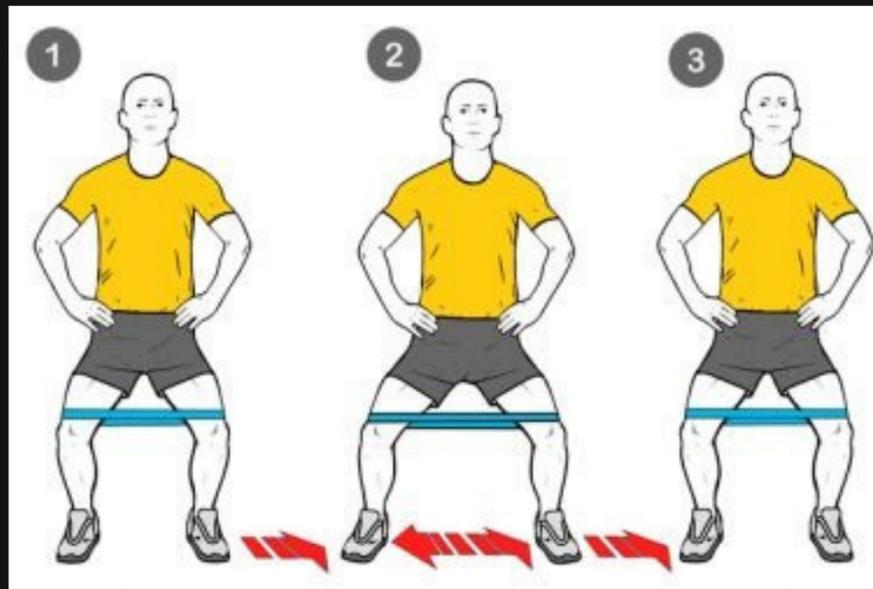
Hacka  
20 kilos a cada lado  
4 series de 15 reps.



adductor  
mancuerna de 12 kilos  
4 series de 15 reps.  
por cada pierna

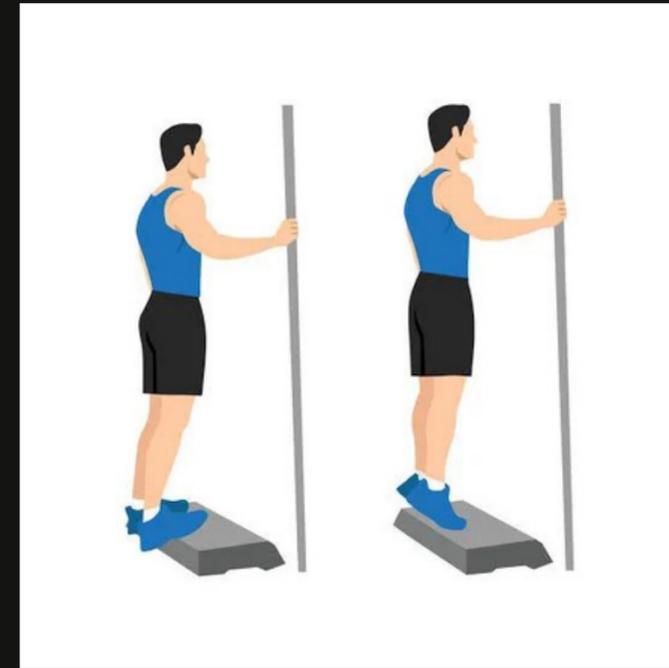
**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

## TRABAJO TREN INFERIOR



Desplazamientos con banda  
4 series de 20 reps.

\*Banda arriba de la rodilla - banda resistencia



Pantorrilla de pie con step  
4 series de 15 reps  
mancuerna de 15 kilos

**\*Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

**DIEGO  
GOMEZ**  
COACH