



PERSONAL TRAINER

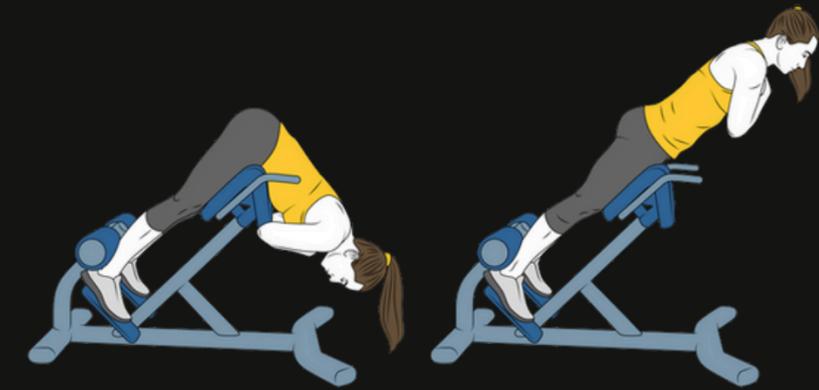
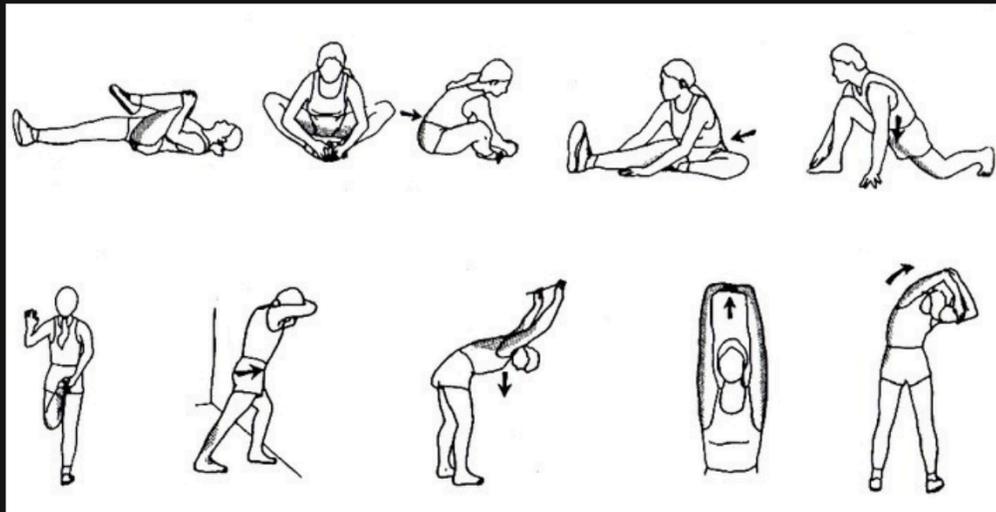
Diego Gómez

 [diegocoachgomez](#)

 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**

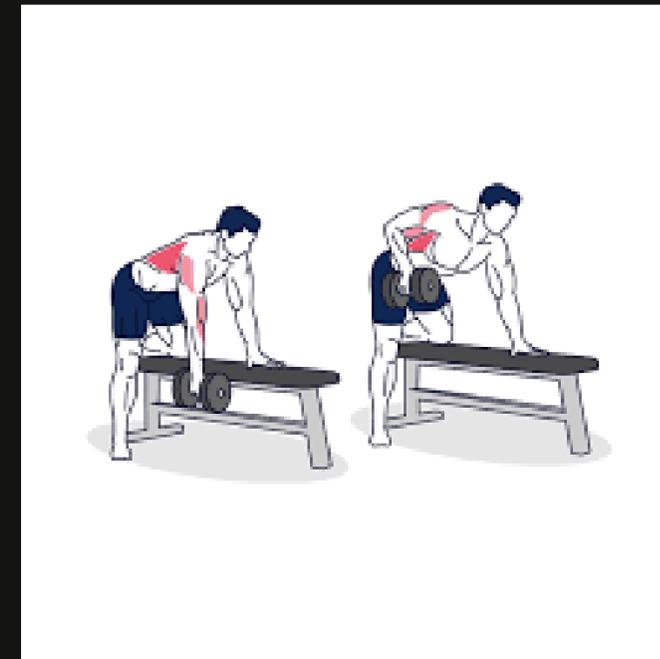
10 min de Cycling

TRABAJO TREN SUPERIOR

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



Remo máquina
40 kilos
4 series de 10 reps.



remo mancuerna
20 kilos
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.30 min.**

TRABAJO TREN SUPERIOR

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



jalón de polea al pecho
20 kilos
4 series de 10 reps.



Remo polea
20 kilos
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.30 min.**

TRABAJO TREN SUPERIOR

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

Copa triceps
20 kilos
4 series de 10 reps.

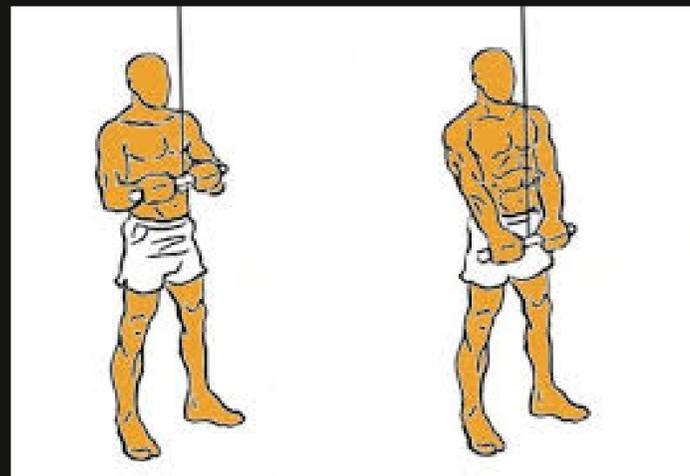


Press frances con mancuerna
mancuerna de 5 kilos
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.30 min.**

TRABAJO TREN SUPERIOR

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



Extensión polea
20 kilos
4 series de 10 reps.

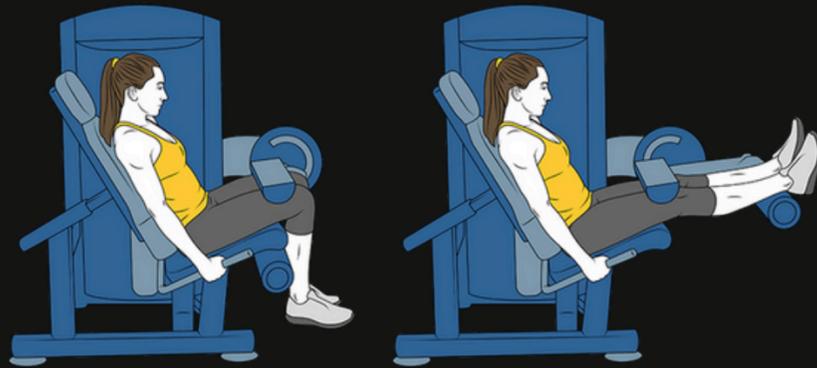


Extensión tríceps tras nuca
20 kilos
4 series de 10 reps.

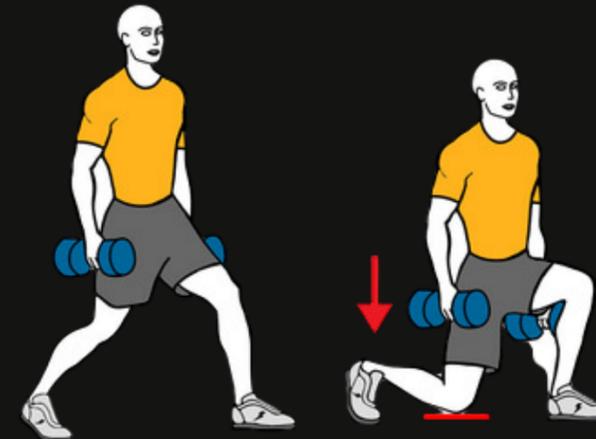
***Tiempo de descanso entre serie 1.30 min.**

TRABAJO TREN INFERIOR

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



Extensión de cuádriceps
30 kilos
4 series de 15 reps.



Zancadas con peso
20 kilos
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO TREN INFERIOR

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



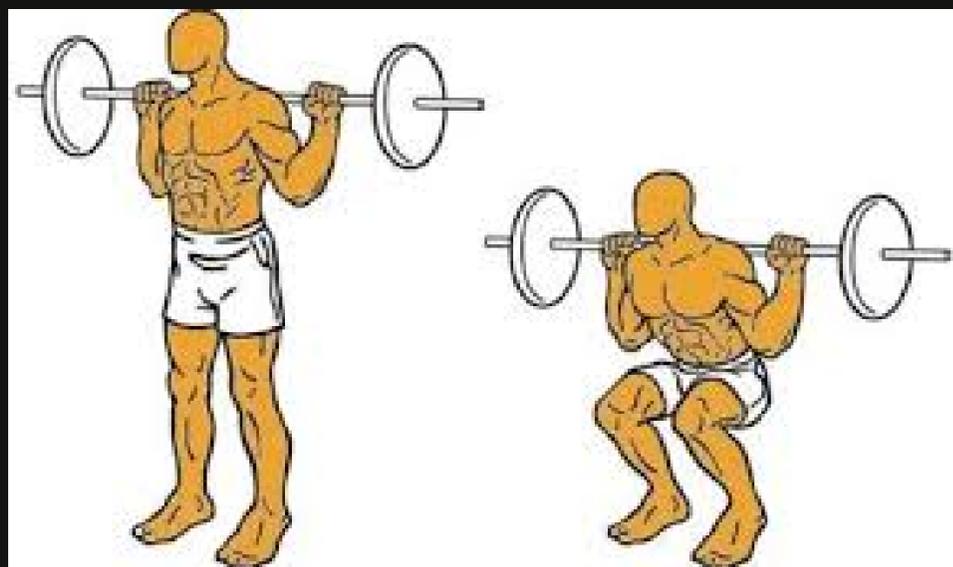
Prensa
40 kilos x cada lado
4 series de 15 reps.



Sentadilla goblet
12 kilos
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO TREN INFERIOR



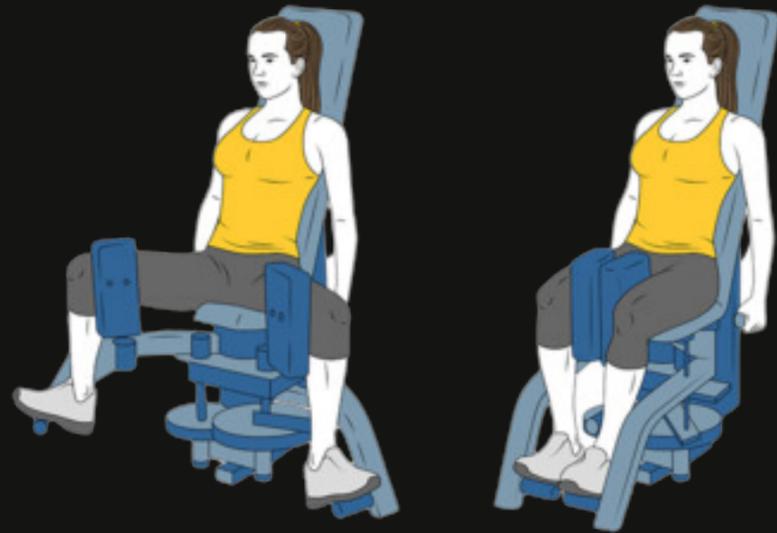
sentadilla libre
4x10 reps.
10 kilos x lado.



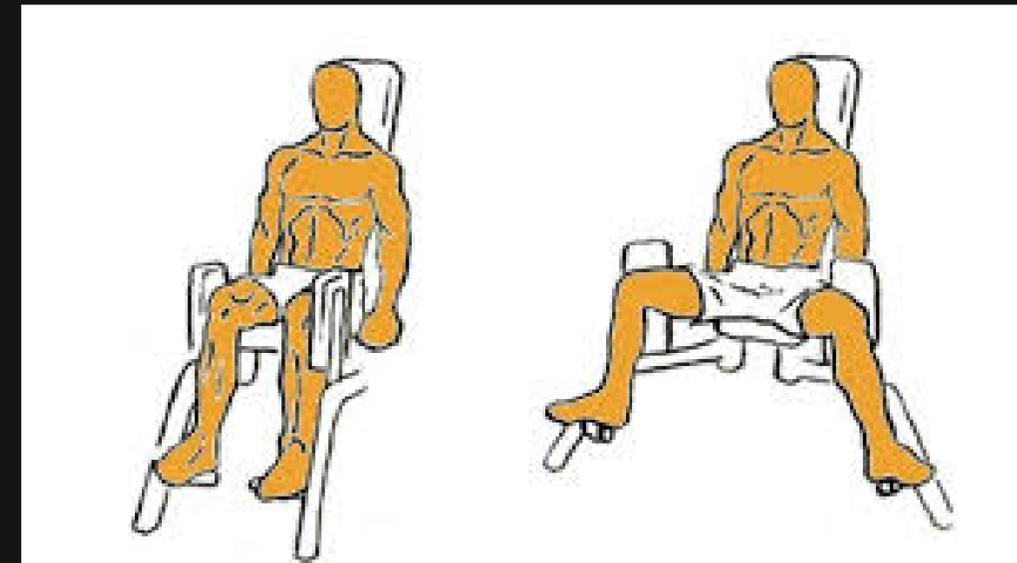
sentadilla isometrica
4 series de 1 minuto

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO TREN INFERIOR



Aductor
50 kilos
4 series de 20 reps.



Abductor
60 kilos
4 series de 20 reps.

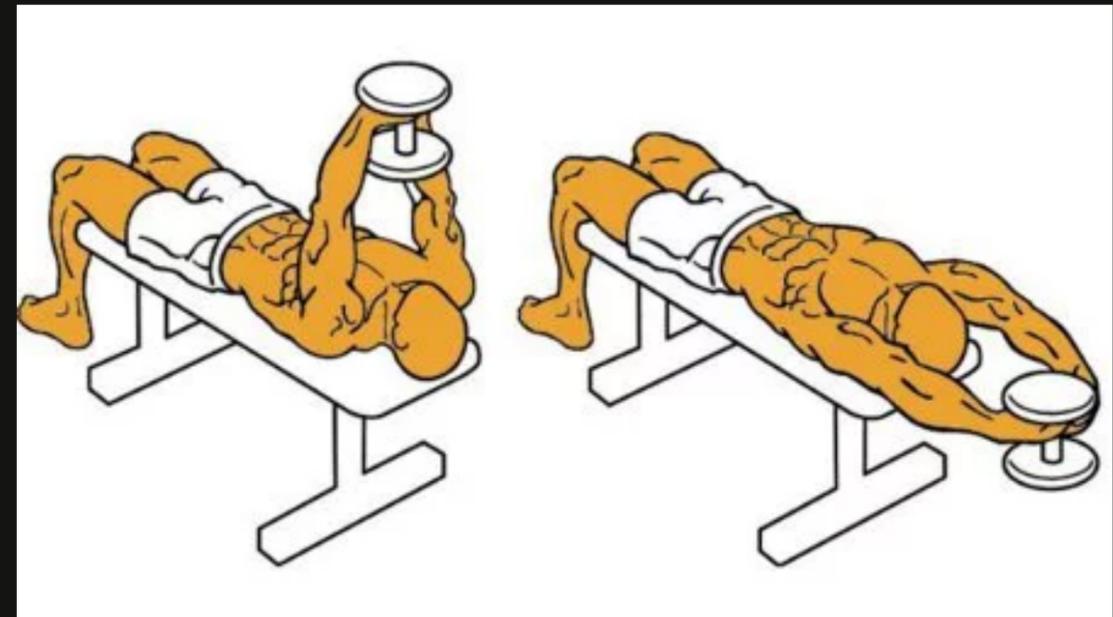
***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO PECHO Y TRICEPS.

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



Press banco con barra
20 kilos x lado
4 series x 10 reps



Pull over
mancuerna de 12 kilos
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO PECHO Y TRICEPS.

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



Press inclinado
10kilos x lado
4 series de 10 reps.



Push up
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO PECHO Y BICEPS.

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



Curl de biceps en polea
20 kilos
4 series x 10 reps.

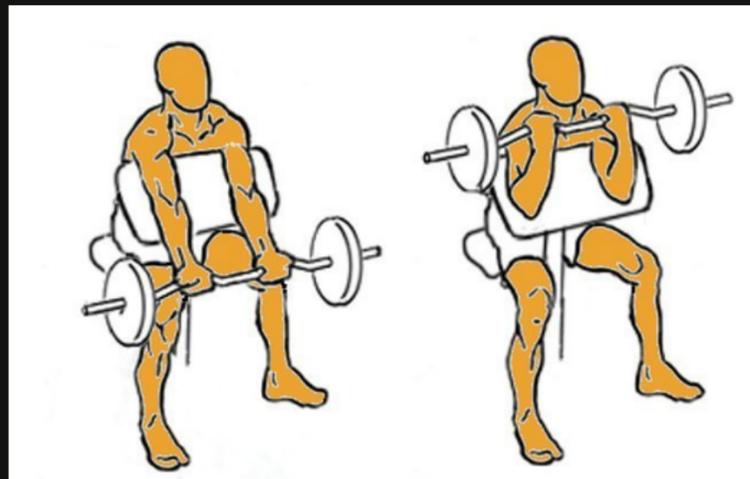


Curl polea lazo
20 kilos
4 series x 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO PECHO Y BICEPS.

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



Predicador biceps
15 kilos
4 series x 10 reps.

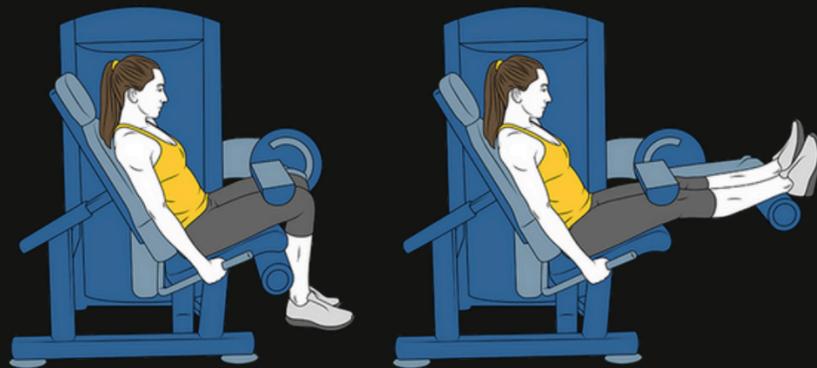


Predicador martillo
10 kilos
4 series x 10 reps [x brazo]

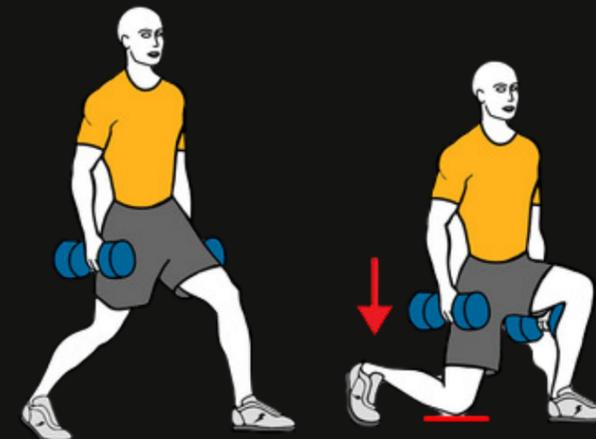
***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO TREN INFERIOR

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



Extensión de cuádriceps
30 kilos
4 series de 15 reps.



Zancadas con peso
20 kilos
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO TREN INFERIOR

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



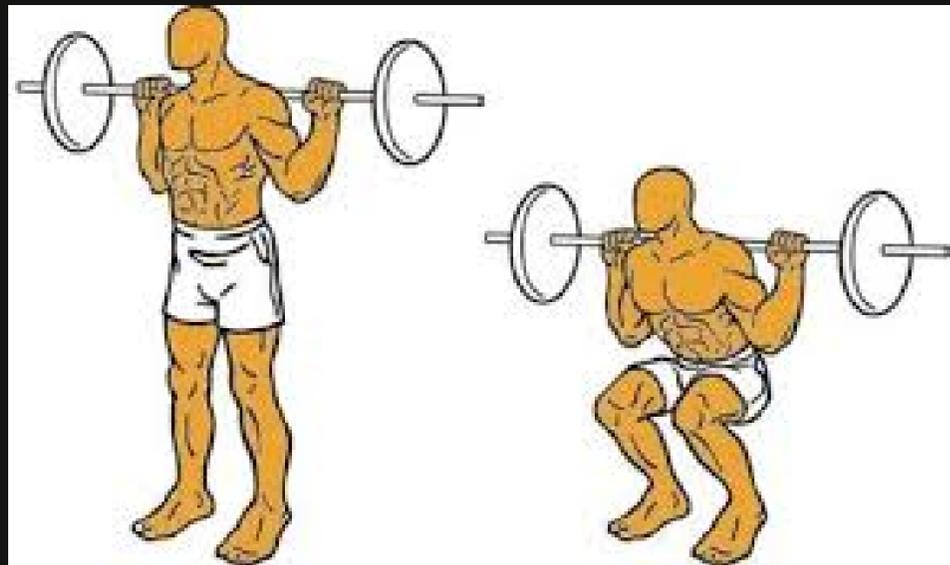
Prensa
40 kilos x cada lado
4 series de 15 reps.



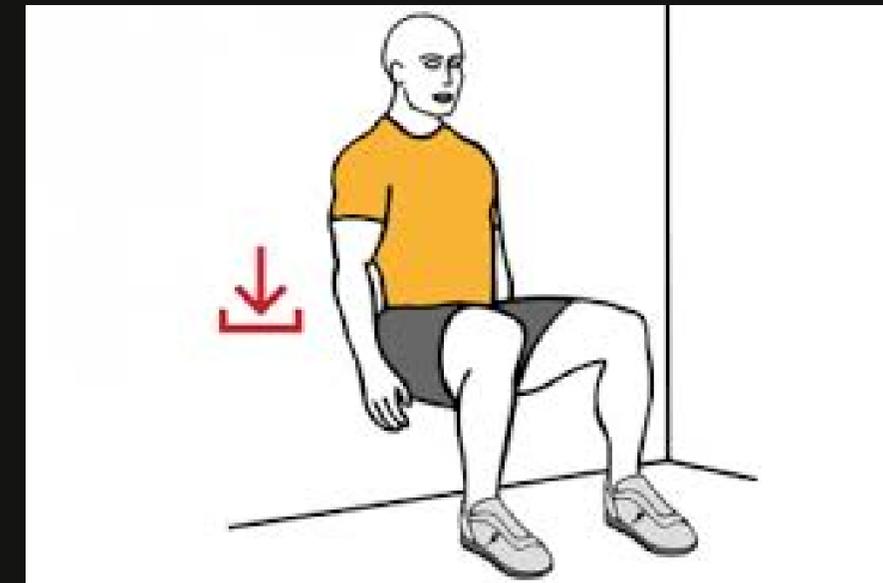
Sentadilla goblet 12
kilos
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO TREN INFERIOR



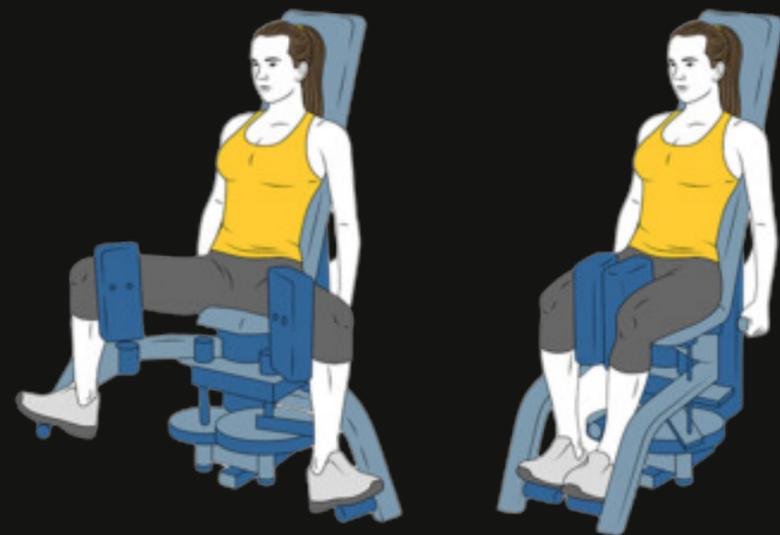
sentadilla libre
10 kilos x lado
4 series de 10 reps.



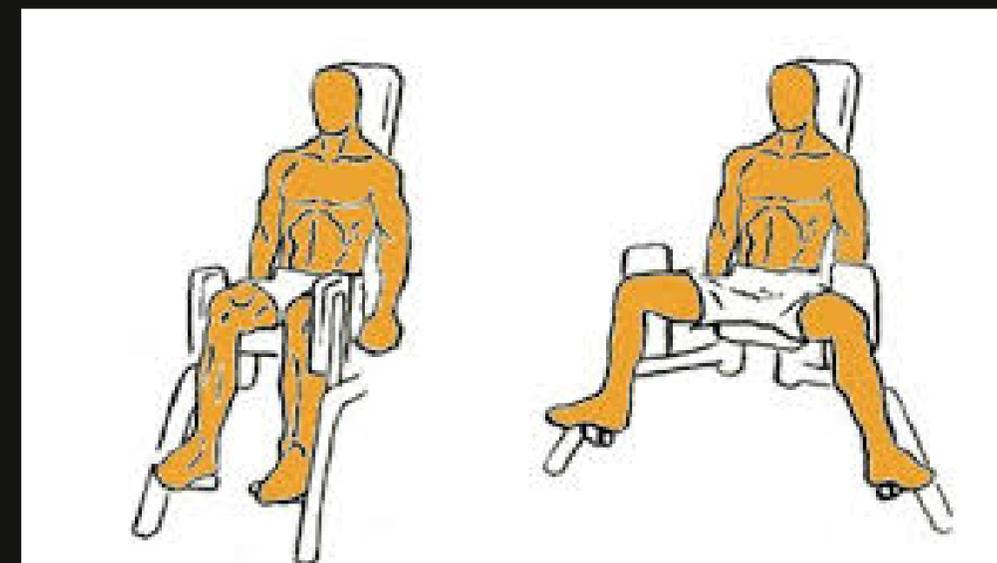
sentadilla isometrica
4 series de 1 minuto

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO TREN INFERIOR



Aductor
50 kilos
4 series de 20 reps.

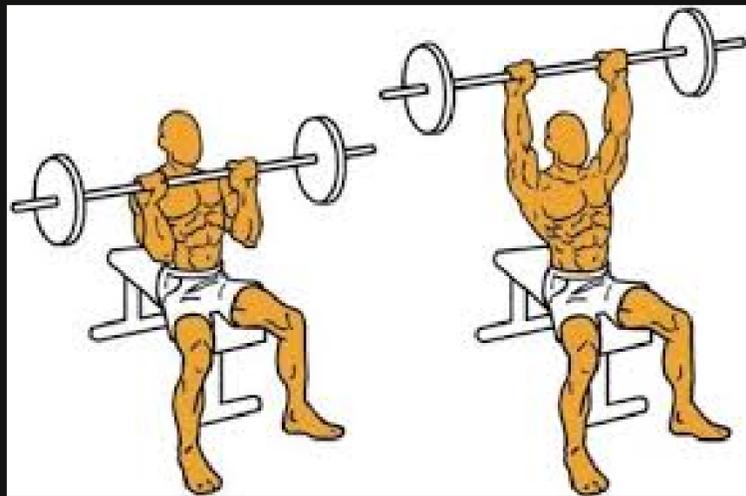


Abductor
60 kilos
4 series de 20 reps.

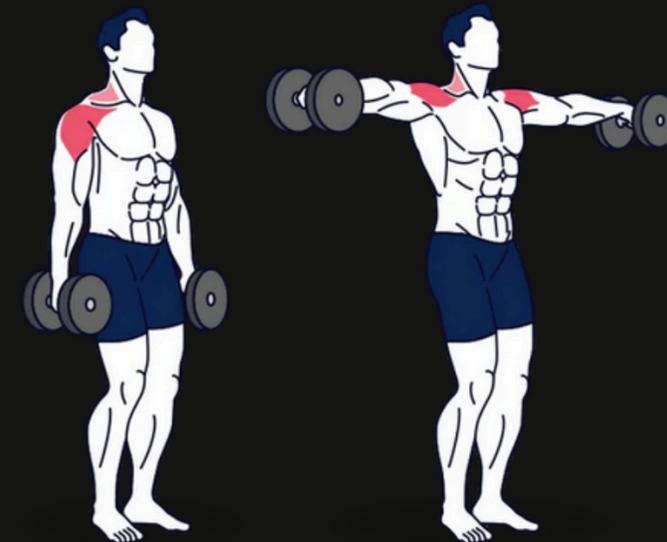
***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO DE HOMBRO

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



Press militar
10 kilos x lado
4 series de 10 reps.



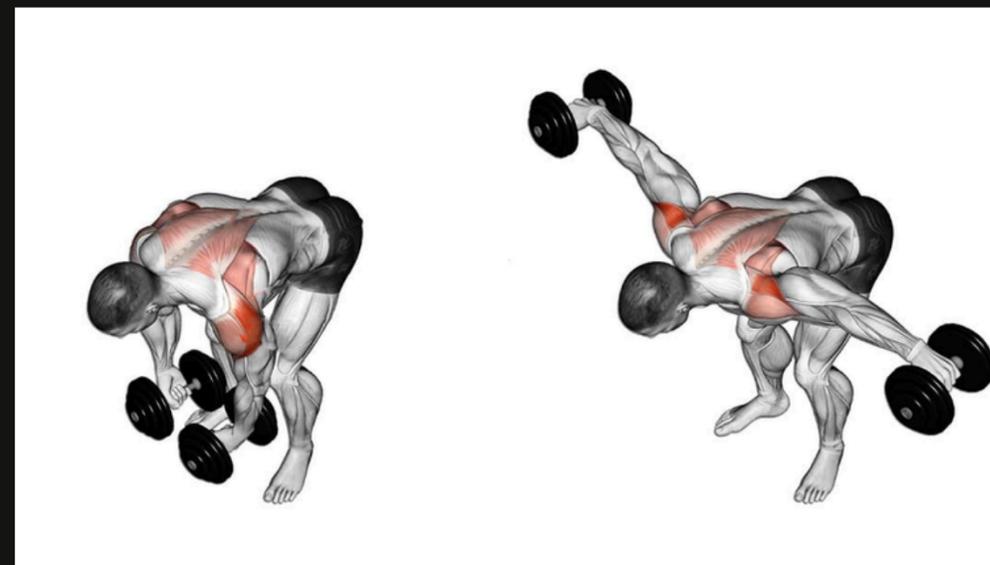
Elevación lateral
8 kilos
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO DE HOMBRO



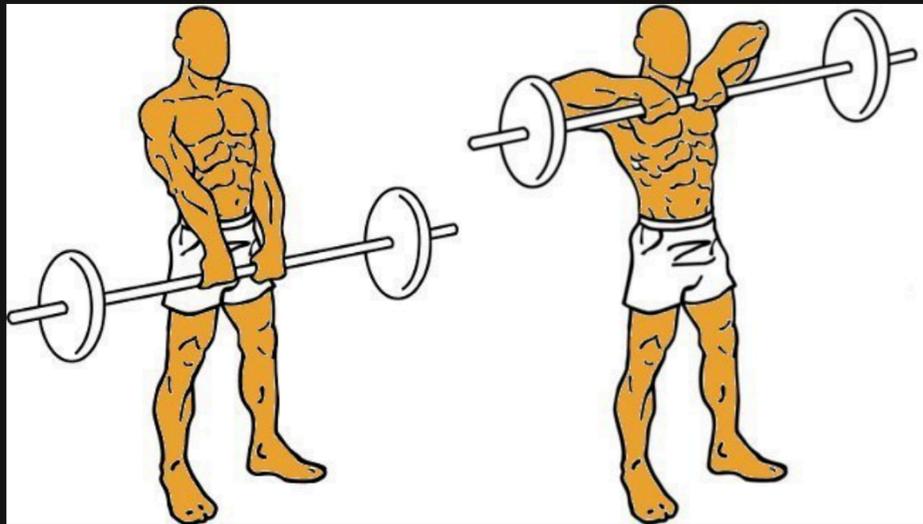
Press arnold
mancuerna 8 kilos
4 series de 10 reps.



Elevación hombro posterior
mancuerna de 5 kilos
4 series de 10 reps

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO DE HOMBRO



Trapezio con barra
20 kilos
4 series de 10 reps.



Encogimientos
Discos de 20 kilos
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

DIEGO
COACH
GOMEZ