



PERSONAL TRAINER

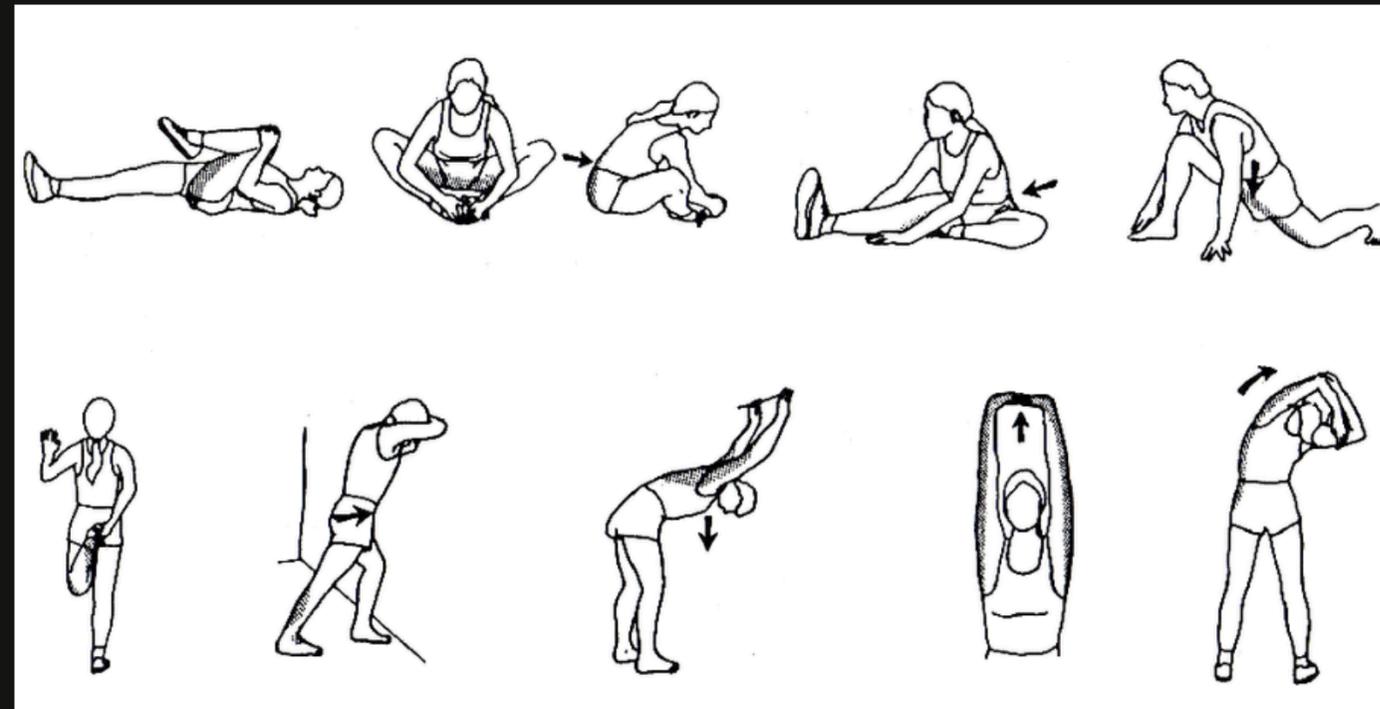
Diego Gómez

 [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.



ANTES DE

**Estirar antes 10 seg.
cada estiramiento**

**10 min de Cycling
empezando y 10
terminando**

TRABAJO TREN INFERIOR

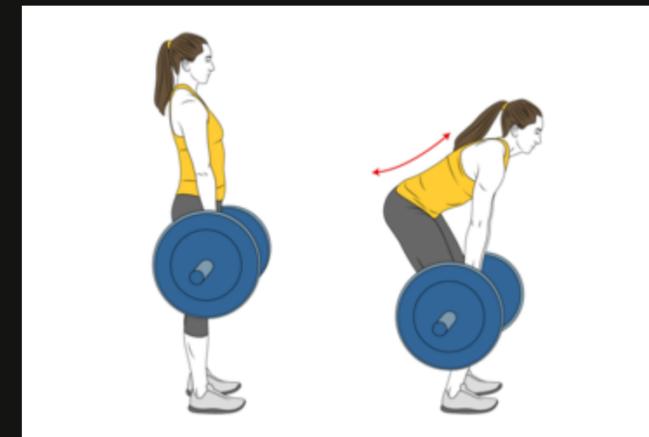
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar

1



Extensión de cuádriceps
40 kilos
4 series de 15 reps.

2



Peso muerto
10 kilos a cada lado
4 series de 10 reps.

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

TRABAJO TREN INFERIOR

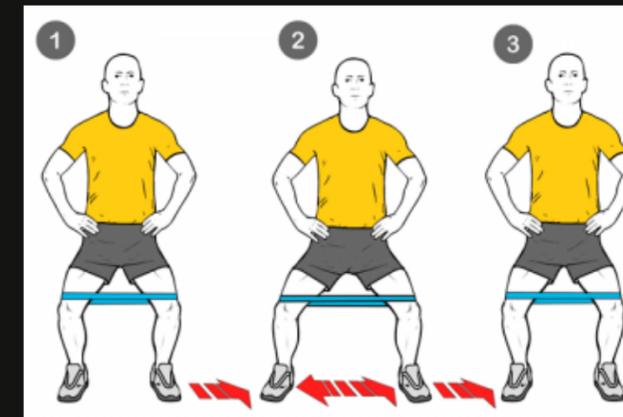
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar

3



Patada de glúteo
20 kilos
4 series de 10 reps. x pierna.

4



Desplazamiento lateral con banda
4 series de 20 reps.

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

TRABAJO TREN INFERIOR

5



Prensa asistida
40 kilos
4 series de 15 reps.

6



Patada de glúteo con mancuerna
10 kilos
4 series de 10 reps. x pierna.

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

TRABAJO TREN INFERIOR

7



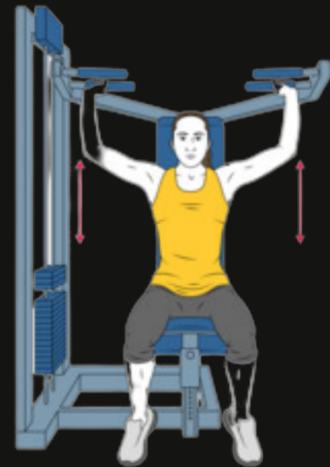
Sentadilla hack
10 kilos a cada lado.
4 series de 10 reps. [profundas].

***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

1



Press de hombro máquina
10 kilos
4 series de 15 reps.

2



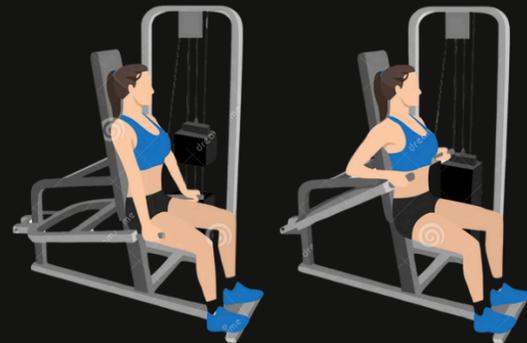
Curl biceps barra
10 kilos
4 series de 10 reps.

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

TRABAJO TREN SUPERIOR

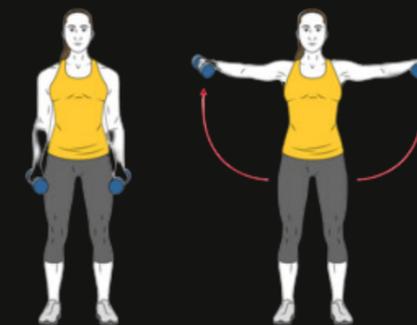
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar

3



Fondos triceps máquina
10 kilos
4 series de 15 reps.

4



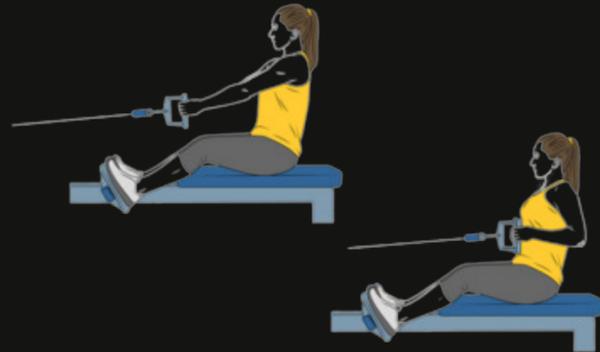
Vuelos laterales
mancuerna 4 kilos
4 series de 10 reps.

***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

5



Remo polea baja
15 kilos
4 series de 10 reps.

6



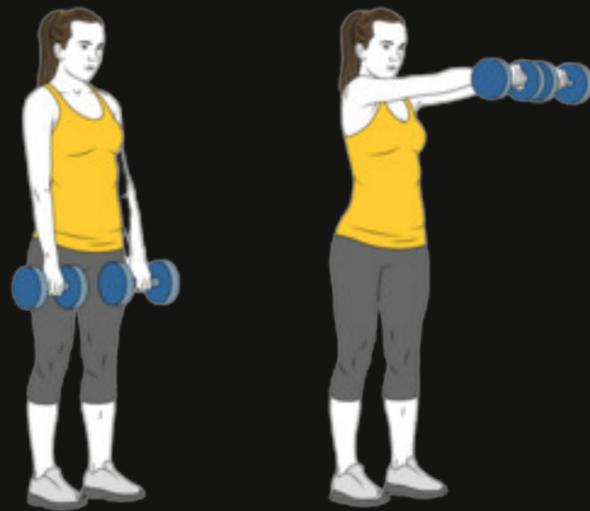
Copa tríceps
10 kilos
4 series de 10 reps.

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

TRABAJO TREN SUPERIOR

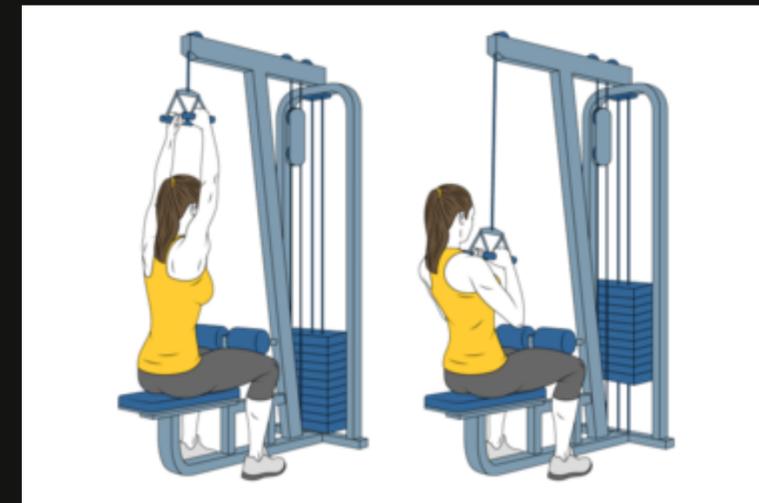
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar

7



Elevación frontal
4 kilos
4 series de 10 reps.

8



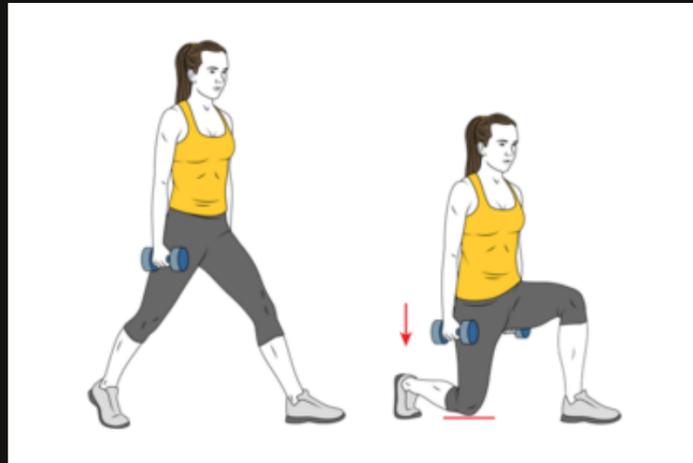
Jalón de polea al pecho
15 kilos
4 series de 10 reps.

***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

1



Zancadas avanzadas
10 kilos
4 series de 10 reps.

2



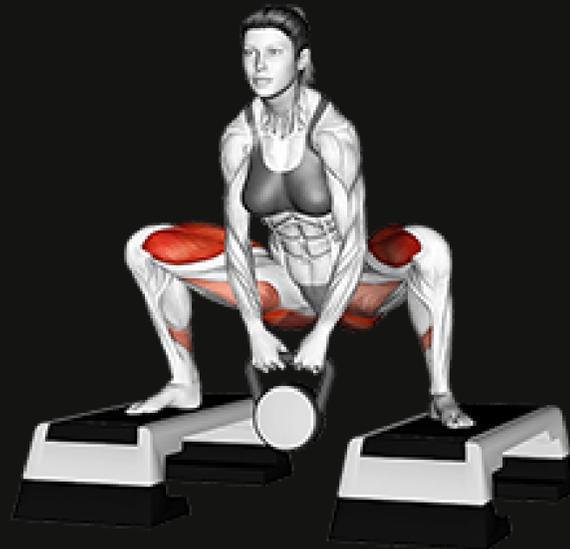
Hip thrust
20 kilos a cada lado
4 series de 10 reps.

***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

3



Sentadilla sumo
mancuerna de 20 kilos
4 series de 10 reps.

4

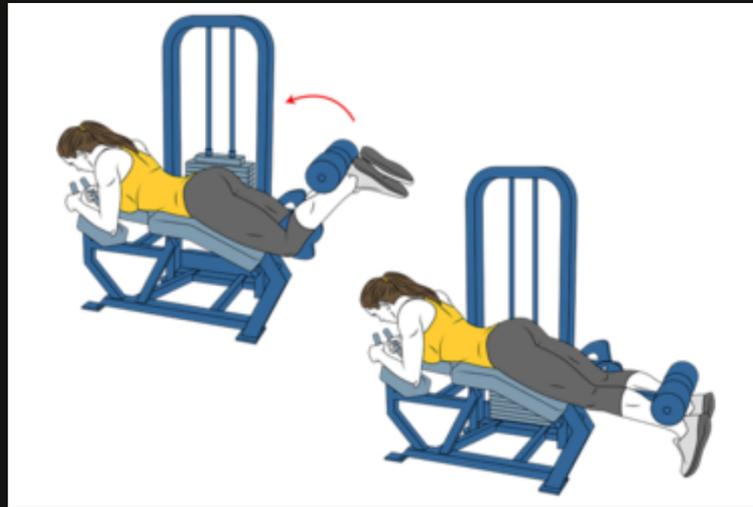


Sentadilla isometrica en pared
4 series de 1 min.

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

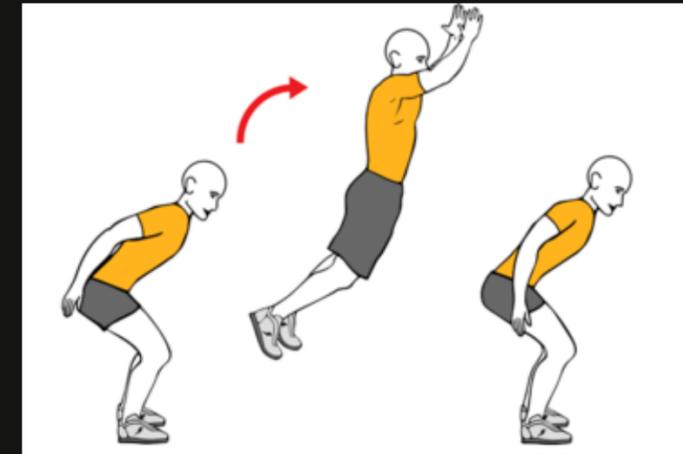
TRABAJO TREN INFERIOR

5



Curl femoral acostado
30 kilos
4 series de 15 reps.

6

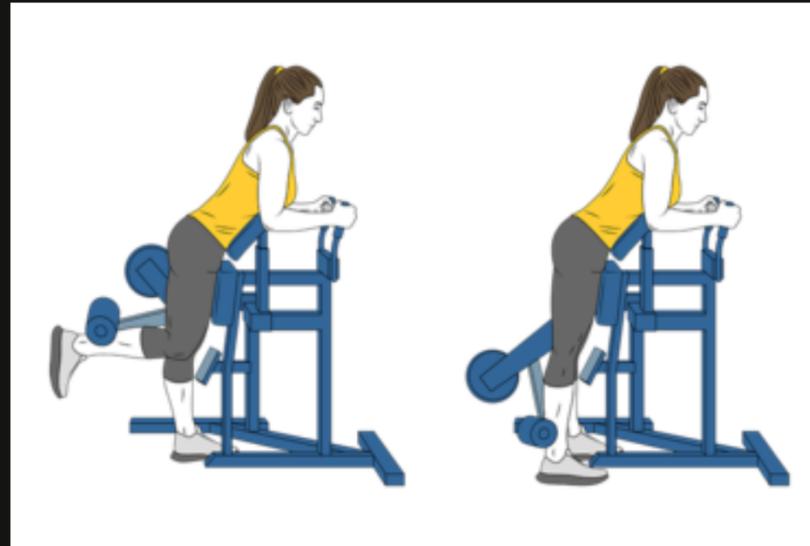


Saltos de rana avanzados
4 series
10 reps

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

TRABAJO TREN INFERIOR

7

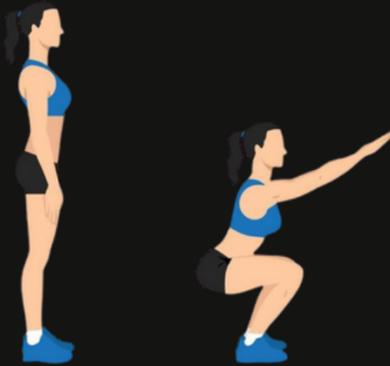


Curl femoral de pie
10 kilos
4 series de 10 reps. x pierna.

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

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ALTA INTENSIDAD

1



Sentadilla libre sin peso
100 reps.

2



Remo
300 metros

3

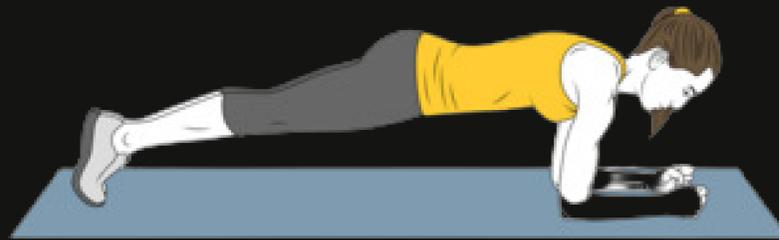


Saltos de rana
40 reps.

***La idea de este tipo de entrenamiento, es realizarlo en el menor tiempo posible**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ALTA INTENSIDAD

4



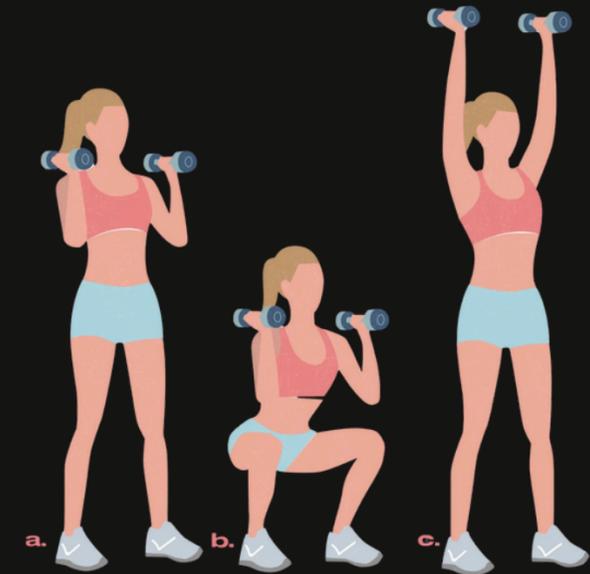
Plancha baja
2 minutos.

5



Sit ups
30 reps.

6



Thruster
mancuerna 2 kilos
40 reps.

***La idea de este tipo de entrenamiento, es realizarlo en el menor tiempo posible**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ALTA INTENSIDAD

7



Dorso lumbares
40 reps.

8



Push press
Barra de 10 kilos
30 reps.

***La idea de este tipo de entrenamiento, es realizarlo en el menor tiempo posible**

TRABAJO TREN INFERIOR

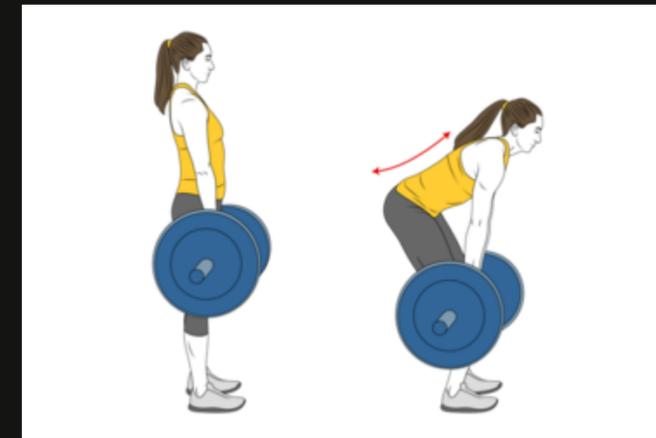
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar

1



Extensión de cuádriceps
40 kilos
4 series de 15 reps.

2



Peso muerto
15 kilos a cada lado
4 series de 10 reps.

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

TRABAJO TREN INFERIOR

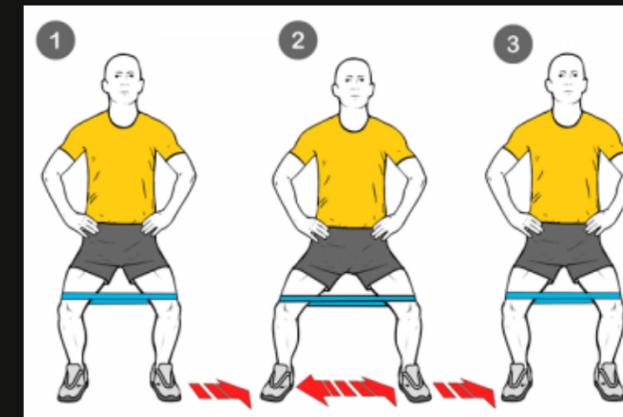
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar

3



Patada de glúteo
20 kilos
4 series de 10 reps. x pierna.

4



Desplazamiento lateral con banda
4 series de 20 reps.

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

TRABAJO TREN INFERIOR

5



Prensa asistida
40 kilos
4 series de 15 reps.

6



Patada de glúteo con mancuerna
10 kilos
4 series de 10 reps. x pierna.

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

TRABAJO TREN INFERIOR

7



Sentadilla hack
10 kilos a cada lado.
4 series de 10 reps. [profundas].

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

DIEGO
COACH
GOMEZ