

TEAM FERNHA

PLAN DE ENTRENAMIENTO TOTALMENTE GRATIS

Entrenador: Nahuel Reartes

Programa: Online Gratis

ACTIVIDADES FUERA DEL GIMNASIO

- ABDOMINALES Y LUMBARES (3 veces por semana)
- CARDIO 3 VECES A LA SEMANA EN AYUNAS 45 MIN. (CAMINAR O BICICLETA)

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Día 1 Entrenamiento de Pecho y Hombros

Calentamiento

(5-10 minutos) Realiza ejercicios cardiovasculares de bajo impacto, como trotar en una cinta o andar en bicicleta estática.

Ejercicios de Pecho

Press de banca: 3 series de 8-10 repeticiones.

Press de pecho inclinado: 3 series de 8-10 repeticiones.

Cruces de polea alta: 3 series de 8-10 repeticiones.

Ejercicios de Hombros

Press militar o press de hombros con mancuernas: 3 series de 8-10 repeticiones.

Elevaciones laterales: 3 series de 10-12 repeticiones.

Estiramientos (5-10 minutos): Estira los principales grupos musculares para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones.

TEAM FERNHA

Día 2 Entrenamiento de Piernas y Glúteos

Calentamiento

(5-10 minutos): Realiza ejercicios cardiovasculares de bajo impacto, como caminar en una cinta o hacer bicicleta estática.

Ejercicios de Piernas

Sentadillas: 3 series de 8-10 repeticiones.

Prensa de piernas: 3 series de 8-10 repeticiones.

Extensiones de cuádriceps: 3 series de 10-12 repeticiones.

Extensiones de femorales: 3 series de 10-12 repeticiones.

Ejercicios de Glúteos

Hip Thrusts (levantamiento de cadera): 3 series de 10-12 repeticiones.

Prensa de glúteos o máquina de glúteos: 3 series de 10-12 repeticiones.

Estiramientos (5-10 minutos): Estira los músculos de las piernas y los glúteos.

Día 3 Entrenamiento de Espalda, Brazos y Abdominales

Calentamiento

(5-10 minutos): Realiza ejercicios cardiovasculares de bajo impacto o estiramientos dinámicos.

Ejercicios de Espalda

Pull-ups o máquina de polea alta atrás de nuca: 3 series de 8-10 repeticiones.

Pull-ups o máquina de polea alta al frente: 3 series de 8-10 repeticiones.

Remo en máquina: 3 series de 12-15 repeticiones.

Ejercicios de Brazos

Curl de bíceps con barra o mancuernas: 3 series de 8-10 repeticiones.

Tríceps en polea alta: 3 series de 10-12 repeticiones.

Ejercicios de Abdominales

Plancha: 3 series de 30-60 segundos.

Crunches o elevaciones de piernas suspendidas: 3 series de 15-20 repeticiones.

Estiramientos (5-10 minutos): Estira los principales grupos musculares para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones.

TEAM FERNHA

Día 4 Entrenamiento de Piernas y Glúteos

Calentamiento

(5-10 minutos): Realiza ejercicios cardiovasculares de bajo impacto, como caminar en una cinta o hacer bicicleta estática.

Ejercicios de Piernas

Sentadillas: 3 series de 8-10 repeticiones.

Prensa de piernas: 3 series de 8-10 repeticiones.

Extensiones de cuádriceps: 3 series de 10-12 repeticiones.

Extensiones de femorales: 3 series de 10-12 repeticiones.

Ejercicios de Glúteos

Hip Thrusts (levantamiento de cadera): 3 series de 10-12 repeticiones.

Prensa de glúteos o máquina de glúteos: 3 series de 10-12 repeticiones.

Estiramientos (5-10 minutos): Estira los músculos de las piernas y los glúteos

Recuerda ajustar los pesos y las repeticiones según tu nivel de condición física y aumentar gradualmente la intensidad a medida que te sientas más fuerte. También, es importante descansar adecuadamente entre los días de entrenamiento y mantener una dieta equilibrada para apoyar tus objetivos de acondicionamiento físico.