

# Programa de Entrenamiento

Aquí van los datos del Gimnasio o Personal Trainer - [www.aqui\\_puedes\\_poner\\_tu\\_web.com](http://www.aqui_puedes_poner_tu_web.com) ó teléfono  
 Cliente de prueba  
 22 de Junio de 2011

**¡ PUBLICIDAD !**

En nuestro centro puedes encontrar todo tipo de complementos que te ayudarán a conseguir mejor tus objetivos.

**¡ APROVECHA NUESTRAS OFERTAS !**

Si presentas esta tabla, te hacemos un 5% de dto. en barras energéticas.

Bicicleta estática

**EJ**

S	R	P	T
3			10'

Este ejercicio debes realizarlo todos los días antes de entrenar.

CALENTAMIENTOS

Press de banca con barra en banco declinado

**EJ.2**

S	R	P	T
1x87, 1x90, 1x90, 1x92, 1x92			90"

Puedes utilizar lastre de tobillera.

PECTORALES

Aperturas con mancuernas en banco plano

**EJ.3**

S	R	P	T
3	8	15Kg.	60"

PECTORALES

**TABLA DEL LUNES**

Este programa de entrenamiento ha sido creado por el equipo técnico de Idercan, no debes realizarlo sin la supervisión de un profesional cualificado.

El programa de entrenamiento se compone de 3 tablas, una para cada día de entreno.

¡Comienza el Lunes!

Press de banca con barra en banco inclinado

**EJ.1**

S	R	P	T
15-12-10-12-15			120"

Agarre a la altura de los hombros.

PECTORALES

PullOver con mancuerna en banco atravesado

**EJ.4**

S	R	P	T
1x60, 2x70, 3x80, 4x85, 5x90			60"

También puedes escribir las pirámides en este espacio.

PECTORALES

Press Francés con mancuerna (Simultáneo)

**EJ.5**

S	R	P	T
3	8 6.4	15Kg.	120"

TRICEPS

**TRISERIE EXTRA**

A continuación tienes una triserie de abdominales para terminar la tabla del Miércoles.

Para realizar la triserie, debes ejecutar la primera serie de cada ejercicio, descansar y continuar con la serie siguiente.

Elevación de rodillas al tronco en máquina de fondos

**In/Tr**

S	R	P	T
3	20		

ABDOMINALES

Contracción abdominal (Giro y piernas cruzadas)

**en/Tr**

S	R	P	T
3	20		

Puedes sustituirlo por "Contracciones abd. con piernas sobre banco"

ABDOMINALES

Contracción simultanea en banco

**In/Tr**

S	R	P	T
3	20		60"

ABDOMINALES

Fondos verticales en paralelas

**EJ.6**

S	R	P	T
3	5		90"

Puedes utilizar lastre de tobillera.

TRICEPS

Extensiones en polea (De pie a 1 Brazo)

**EJ.7**

S	R	P	T
3	8	15Kg.	90"

TRICEPS

**TABLA DEL MIERCOLES**

A partir de aquí comienza la tabla del Miércoles. Recuerda hacer el calentamiento indicado en el primer ejercicio del Programa de Entrenamiento. ¡Animo!

Remo de Palanca

**EJ.1**

S	R	P	T
3	8	35Kg.	90"

DORSALES

**TABLA DEL VIERNES**

Recuerda que es muy importante que realices el calentamiento indicado en el primer ejercicio del programa de entrenamiento.

Además, es conveniente que hagas estiramientos antes y después de cada tabla de entrenamiento.

Elevaciones laterales con mancuernas (Simultáneo)

**EJ.1**

S	R	P	T
3	10	10Kg.	90"

DELTOIDES

Press con mancuernas (Alterno sentado)

**EJ.2**

S	R	P	T
3	8	15Kg.	90"

DELTOIDES

Press Militar en Multipower frontal (Sentado)

**EJ.3**

S	R	P	T
3	8	30Kg.	60"

DELTOIDES

Remo con barra

**EJ.2**

S	R	P	T
3	6	35Kg.	60"

DORSALES

curl con barra (Agarre medio)

**EJ.3**

S	R	P	T
3	10.8.6	35Kg.	120"

BICEPS

curl con mancuernas (Concentrado sentado)

**EJ.4**

S	R	P	T
3	8	15Kg.	90"

BICEPS

curl Scott en máquina (Predicador)

**EJ.5**

S	R	P	T
3	6	35Kg.	60"

BICEPS

Sentadilla en Multipower

**EJ.4**

S	R	P	T
3	8.6.4	50Kg.	90"

CUADRICEPS

Prensa Atlética u horizontal

**EJ.5**

S	R	P	T
2	10.8	50Kg.	90"

CUADRICEPS

Extensiones en máquina

**EJ.6**

S	R	P	T
3	8	20Kg.	60"

CUADRICEPS

Zancada frontal con barra (Splits)

**EJ.7**

S	R	P	T
3	10	35Kg.	60"

CUADRICEPS

"Buenos Dias" con barra trasnaca

**EJ.8**

S	R	P	T
3	8	35Kg.	120"

LUMBARES

Hiperextensiones en banco a 45°

**EJ.9**

S	R	P	T
3	15		60"

LUMBARES

**¡ PUBLICIDAD !**

En nuestro centro puedes encontrar todo tipo de complementos que te ayudarán a conseguir mejor tus objetivos.

**¡ APROVECHA NUESTRAS OFERTAS !**

Si presentas esta tabla, te hacemos un 5% de dto. en barras energéticas.

**¡ CONSEJO !**

Nunca debes olvidar hacer calentamientos y estiramientos antes de entrenar.

Si notas alguna molestia durante los entrenamientos, debes detenerte y consultar a tu médico y/o preparador físico.

¡Consumir una barrita energética antes de entrenar te aportará energía extra para desempeñar un mejor trabajo!

# Programa de Entrenamiento

Aquí van los datos del Gimnasio o Personal Trainer - [www.aqui\\_puedes\\_poner\\_tu\\_web.com](http://www.aqui_puedes_poner_tu_web.com) ó teléfono  
 Cliente de prueba  
 22 de Junio de 2011

**¡ PUBLICIDAD !**

En nuestro centro puedes encontrar todo tipo de complementos que te ayudarán a conseguir mejor tus objetivos.

**¡ APROVECHA NUESTRAS OFERTAS !**

Si presentas esta tabla, te hacemos un 5% de dto. en barras energéticas.

Bicicleta estática

**EJ**

S	R	P	T
3			10'

Este ejercicio debes realizarlo todos los días antes de entrenar.

CALENTAMIENTOS

Press de banca con barra en banco declinado

**EJ.2**

S	R	P	T
1x87, 1x90, 1x90, 1x92, 1x92			90"

Puedes utilizar lastre de tobillera.

PECTORALES

Aperturas con mancuernas en banco plano

**EJ.3**

S	R	P	T
3	8	15Kg.	60"

PECTORALES

**TABLA DEL LUNES**

Este programa de entrenamiento ha sido creado por el equipo técnico de Idercan, no debes realizarlo sin la supervisión de un profesional cualificado.

El programa de entrenamiento se compone de 3 tablas, una para cada día de entreno.

¡Comienza el Lunes!

Press de banca con barra en banco inclinado

**EJ.1**

S	R	P	T
15-12-10-12-15			120"

Agarre a la altura de los hombros.

PECTORALES

PullOver con mancuerna en banco atravesado

**EJ.4**

S	R	P	T
1x60, 2x70, 3x80, 4x85, 5x90			60"

También puedes escribir las pirámides en este espacio.

PECTORALES

Press Francés con mancuerna (Simultáneo)

**EJ.5**

S	R	P	T
3	8 6.4	15Kg.	120"

TRICEPS

**TRISERIE EXTRA**

A continuación tienes una triserie de abdominales para terminar la tabla del Miércoles.

Para realizar la triserie, debes ejecutar la primera serie de cada ejercicio, descansar y continuar con la serie siguiente.

Elevación de rodillas al tronco en máquina de fondos

**In/Tr**

S	R	P	T
3	20		

ABDOMINALES

Contracción abdominal (Giro y piernas cruzadas)

**en/Tr**

S	R	P	T
3	20		

Puedes sustituirlo por "Contracciones abd. con piernas sobre banco"

ABDOMINALES

Contracción simultanea en banco

**In/Tr**

S	R	P	T
3	20		60"

ABDOMINALES

Fondos verticales en paralelas

**EJ.6**

S	R	P	T
3	5		90"

Puedes utilizar lastre de tobillera.

TRICEPS

Extensiones en polea (De pie a 1 Brazo)

**EJ.7**

S	R	P	T
3	8	15Kg.	90"

TRICEPS

**TABLA DEL MIERCOLES**

A partir de aquí comienza la tabla del Miércoles. Recuerda hacer el calentamiento indicado en el primer ejercicio del Programa de Entrenamiento. ¡Animo!

Remo de Palanca

**EJ.1**

S	R	P	T
3	8	35Kg.	90"

DORSALES

**TABLA DEL VIERNES**

Recuerda que es muy importante que realices el calentamiento indicado en el primer ejercicio del programa de entrenamiento.

Además, es conveniente que hagas estiramientos antes y después de cada tabla de entrenamiento.

Elevaciones laterales con mancuernas (Simultáneo)

**EJ.1**

S	R	P	T
3	10	10Kg.	90"

DELTOIDES

Press con mancuernas (Alterno sentado)

**EJ.2**

S	R	P	T
3	8	15Kg.	90"

DELTOIDES

Press Militar en Multipower frontal (Sentado)

**EJ.3**

S	R	P	T
3	8	30Kg.	60"

DELTOIDES

Remo con barra

**EJ.2**

S	R	P	T
3	6	35Kg.	60"

DORSALES

curl con barra (Agarre medio)

**EJ.3**

S	R	P	T
3	10.8.6	35Kg.	120"

BICEPS

curl con mancuernas (Concentrado sentado)

**EJ.4**

S	R	P	T
3	8	15Kg.	90"

BICEPS

curl Scott en máquina (Predicador)

**EJ.5**

S	R	P	T
3	6	35Kg.	60"

BICEPS

Sentadilla en Multipower

**EJ.4**

S	R	P	T
3	8.6.4	50Kg.	90"

CUADRICEPS

Prensa Atlética u horizontal

**EJ.5**

S	R	P	T
2	10.8	50Kg.	90"

CUADRICEPS

Extensiones en máquina

**EJ.6**

S	R	P	T
3	8	20Kg.	60"

CUADRICEPS

Zancada frontal con barra (Splits)