PROGYM

NIVEL PRINCIPIANTE

DÍA 1
TREN SUPERIOR

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST	PESO
Espalda	Máquina PullDown	4	20	1-2 min	3 - 5 placas
Bíceps	Curl con barra recta	4	20	1-2 min	10 kg
Espalda	Remo con barra recta	4	20	1-2 min	10 a 15 kg
Hombro	Pull face con soga	4	20	1-2 min	4 - 6 placas
Espalda	Remo en máquina prono	4	20	1-2 min	3 - 5 placas
Bíceps	Curl de bícep en predicador	4	20	1-2 min	2 - 4 placas
Trapecio	elevación de trapecio con mancuerna	4	20	1-2 min	10 kg

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA PRINCIPIANTES, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.

PROGYM

NIVEL PRINCIPIANTE

DÍA 2
TREN SUPERIOR Y ABS

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST	PESO
Pecho	Press de banca con barra recta	4	20	1-2 min	10 kg
Hombro	Press militar en máquina	4	20	1-2 min	3 - 4 placas
Triceps	Copa con disco	4	15	1-2 min	5 a 10 kg
Pecho	PeckFly	4	20	1-2 min	3 a 5 placas
Hombro	Elevación lateral con mancuerna	4	15	1-2 min	2.5 a 5 kg
Abs	Cruch abdominal	3	20	1-2 min	Peso Corporal
Abs	Abdominal lateral	3	20	1-2 min	Peso Corporal
Abs	Abdominal inferior	3			Peso Corporal

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA PRINCIPIANTES, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.

PROGYM

NIVEL PRINCIPIANTE

DÍA 3
PIERNA

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST	PESO
Pierna	Sentadilla con disco	4	20	1-2 min	5 a 10 kg
Pierna	Prensa horizontal	4	20	1-2 min	3 - 5 placas
Pierna	Extensiones de rodillas	4	20	1-2 min	3 - 5 placas
Pierna	Desplantes	4	20	1-2 min	Peso Corporal
Pierna	Gemelos en máquina	4	20	1-2 min	10 kg
Pierna	Sentadillas con salto	3	10	1-2 min	Peso Corporal

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA PRINCIPIANTES, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.

PROGYM

NIVEL PRINCIPIANTE

DÍA 4
TREN SUPERIOR

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST	PESO
Espalda	Máquina PullDown	4	20	1-2 min	3 - 5 placas
Bíceps	Curl con barra recta	4	20	1-2 min	10 kg
Espalda	Remo con barra recta	4	20	1-2 min	10 a 15 kg
Hombro	Pull face con soga	4	20	1-2 min	4 - 6 placas
Espalda	Remo en máquina prono	4	20	1-2 min	3 - 5 placas
Bíceps	Curl de bícep en predicador	4	20	1-2 min	2 - 4 placas
Trapecio	elevación de trapecio con mancuerna	4	20	1-2 min	10 kg

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA PRINCIPIANTES, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.

PROGYM

NIVEL PRINCIPIANTE

DÍA 5
TREN SUPERIOR Y ABS

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST	PESO
Pecho	Press de banca con barra recta	4	20	1-2 min	10 kg
Hombro	Press militar en máquina	4	20	1-2 min	3 - 4 placas
Triceps	Copa con disco	4	15	1-2 min	5 a 10 kg
Pecho	PeckFly	4	20	1-2 min	3 a 5 placas
Hombro	Elevación lateral con mancuerna	4	15	1-2 min	2.5 a 5 kg
Abs	Cruch abdominal	3	20	1-2 min	Peso Corporal
Abs	Abdominal lateral	3	20	1-2 min	Peso Corporal
Abs	Abdominal inferior	3			Peso Corporal

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA PRINCIPIANTES, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.