

Fitness Planner

ANARELI FLORES



FITNESS PLANNER

MEDIDA DEL CUERPO

PESO

SEMANA 1: _____

SEMANA 2: _____

SEMANA 3: _____

SEMANA 4: _____

BRAZOS

SEMANA 1: _____

SEMANA 2: _____

SEMANA 3: _____

SEMANA 4: _____

CINTURA

SEMANA 1: _____

SEMANA 2: _____

SEMANA 3: _____

SEMANA 4: _____

CADERAS

SEMANA 1: _____

SEMANA 2: _____

SEMANA 3: _____

SEMANA 4: _____

PECHO

SEMANA 1: _____

SEMANA 2: _____

SEMANA 3: _____

SEMANA 4: _____

MUSLOS

SEMANA 1: _____

SEMANA 2: _____

SEMANA 3: _____

SEMANA 4: _____

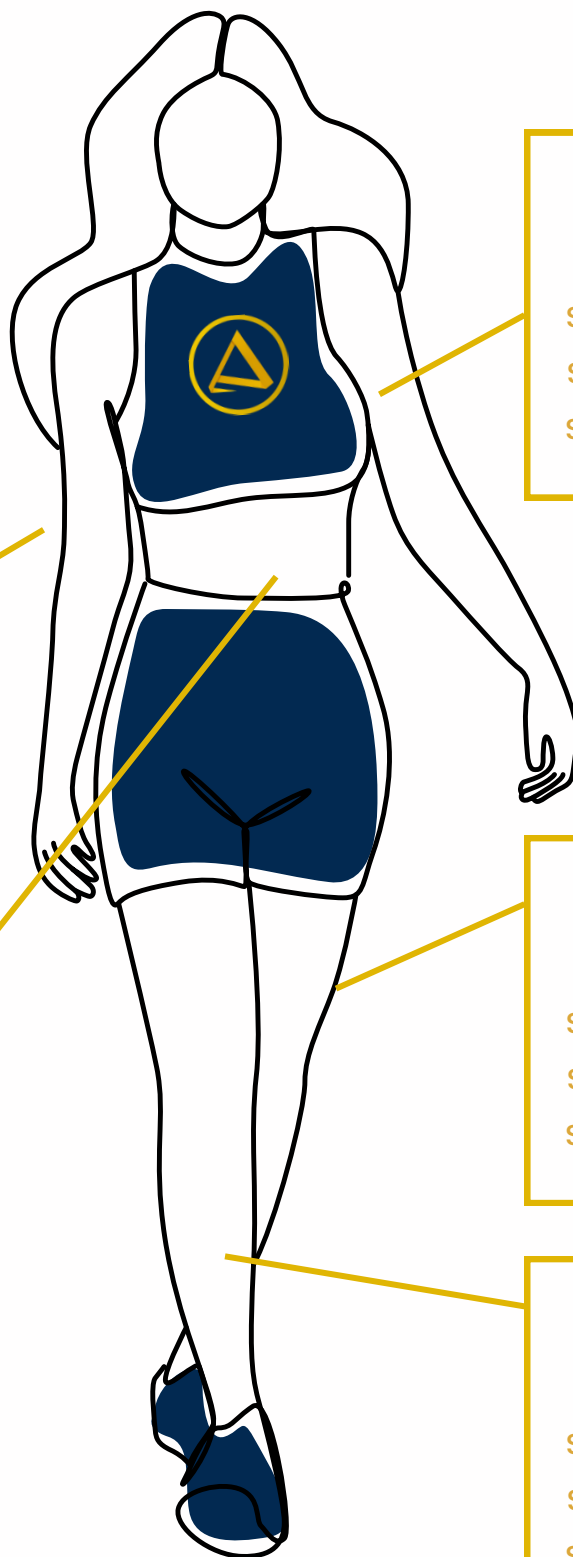
PIERNAS

SEMANA 1: _____

SEMANA 2: _____

SEMANA 3: _____

SEMANA 4: _____



DÍA 1

Cuádriceps, pantorrilla

Calentamiento:

Siempre tenemos que estirar, calentar y lubricar nuestros músculos y articulaciones previo a nuestros entrenamientos, con el fin de evitar lesiones preparando nuestros músculos para el entreno. Estiramientos de la zona a trabajar mínimo 10 minutos. Escalones o 5 aparatos con 1 serie de 15 a 20 repeticiones según el músculo a trabajar para calentar y activar músculos.



EXTENSIÓN PIRAMIDAL

Series por repeticiones: 3

Recomendaciones: Aumentamos peso en cada serie. 15 reps con poco peso luego 12 con un poco más y 10 peso máximo.



DOBLE SQUAT

Series por repeticiones: 3X 15

Recomendaciones:



DESPLANTES

Series por repeticiones:

3X15 c/pierna

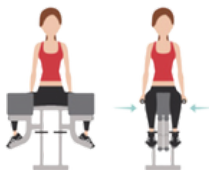
Recomendaciones:



SENTADILLA HORIZONTAL MAQUINA

Series por repeticiones: 3X20

Recomendaciones:



ADUCTORES

Series por repeticiones: 3X20

Recomendaciones:



ELEVACIÓN DE GEMELOS SENTADO

Series por repeticiones: 3X15

Recomendaciones:



PANTORRILLA MAQUINA COSTURERA

Series por repeticiones: 3X15

Recomendaciones:

Estiramientos

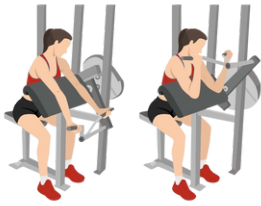
Al terminar nuestra rutina tenemos que realizar un estiramiento (mínimo 10 minutos) de nuestros músculos, pues el estirarlos libera la tensión acumulada tras el esfuerzo y acelera el proceso de recuperación muscular. El estiramiento debe ser ligero y lento.

DÍA 2

bíceps, Tricep y abs

Calentamiento:

Siempre tenemos que estirar, calentar y lubricar nuestros músculos y articulaciones previo a nuestros entrenamientos, con el fin de evitar lesiones preparando nuestros músculos para el entreno. Estiramientos de la zona a trabajar mínimo 10 minutos. Escalones o 5 aparatos con 1 serie de 15 a 20 repeticiones según el músculo a trabajar para calentar y activar músculos.



CURL EN MAQUINA BÍCEPS

Series por repeticiones: 3x15
Recomendaciones:



MARTILLOS

Series por repeticiones: 3X 15
Recomendaciones:



BÍCEP CON CUERDA EN V

Series por repeticiones: 3X15
Recomendaciones:



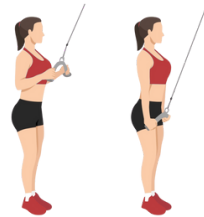
FONDOS TRÍCEP

Series por repeticiones:
Recomendaciones:



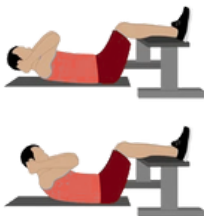
PATADA MANCUERNA INDIVIDUAL

Series por repeticiones:
Recomendaciones:



EXTENSIONES TRÍCEPS

Series por repeticiones:
Recomendaciones:



CRUCH PIES EN 90°

Series por repeticiones: 3X12
Recomendaciones:



ELEVACIÓN DE PIERNAS

Series por repeticiones: 3X20
Recomendaciones:



CARDIO

Series por repeticiones: 15 mins
Recomendaciones:

Estiramientos

Al terminar nuestra rutina tenemos que realizar un estiramiento (mínimo 10 minutos) de nuestros músculos, pues el estirarlos libera la tensión acumulada tras el esfuerzo y acelera el proceso de recuperación muscular. El estiramiento debe ser ligero y lento.

DÍA 3

Glúteos y femorales

Calentamiento:

Siempre tenemos que estirar, calentar y lubricar nuestros músculos y articulaciones previo a nuestros entrenamientos, con el fin de evitar lesiones preparando nuestros músculos para el entreno.

Estiramientos de la zona a trabajar mínimo 10 minutos. Escalones o 5 aparatos con 1 serie de 15 a 20 repeticiones según el músculo a trabajar para calentar y activar músculos.



HIP TRUST

Series por repeticiones: 4x12

Recomendaciones:



PESO MUERTO CON BARRA

Series por repeticiones: 3X 12

Recomendaciones:



PRENSA PIRAMIDAL EN V

Series por repeticiones: 4X15

Recomendaciones:



CURL FEMORAL ACOSTADO

Series por repeticiones: 3x15

Recomendaciones:



ABDUCTOR EN MAQUINA

Series por repeticiones: 3x20

Recomendaciones:

Estiramientos

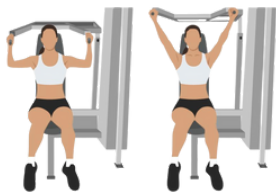
Al terminar nuestra rutina tenemos que realizar un estiramiento (mínimo 10 minutos) de nuestros músculos, pues el estirarlos libera la tensión acumulada tras el esfuerzo y acelera el proceso de recuperación muscular. El estiramiento debe ser ligero y lento.

DÍA 4

Hombro y espalda

Calentamiento:

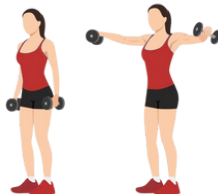
Siempre tenemos que estirar, calentar y lubricar nuestros músculos y articulaciones previo a nuestros entrenamientos, con el fin de evitar lesiones preparando nuestros músculos para el entreno. Estiramientos de la zona a trabajar mínimo 10 minutos. Escalones o 5 aparatos con 1 serie de 15 a 20 repeticiones según el músculo a trabajar para calentar y activar músculos.



MAQUINA PRESS HOMBRO

Series por repeticiones: 3x15

Recomendaciones:



LATERALES CON MANCUERNAS

Series por repeticiones: 3X 15

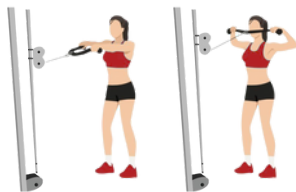
Recomendaciones:



ELEVACIÓN FRONTAL CON DISCO

Series por repeticiones: 3X15

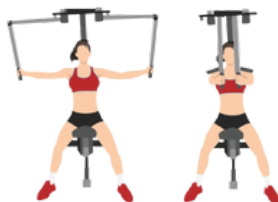
Recomendaciones:



FACE PULL POLEA

Series por repeticiones: 3x15

Recomendaciones:



PECK FLY INVERTIDO

Series por repeticiones: 3x15

Recomendaciones:



PRESS MILITAR CON BARRA

Series por repeticiones: 3x15

Recomendaciones:



PULL DOWN AL FRENTE

Series por repeticiones: 3X15

Recomendaciones:



REMO CON POLEA

Series por repeticiones: 3X15

Recomendaciones:



CARDIO

Series por repeticiones: 20 mins

Recomendaciones:

Estiramientos

Al terminar nuestra rutina tenemos que realizar un estiramiento (mínimo 10 minutos) de nuestros músculos, pues el estirarlos libera la tensión acumulada tras el esfuerzo y acelera el proceso de recuperación muscular. El estiramiento debe ser ligero y lento.

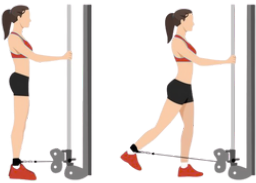
DÍA 5

Glúteos, pantorrilla y abductores

Calentamiento:

Siempre tenemos que estirar, calentar y lubricar nuestros músculos y articulaciones previo a nuestros entrenamientos, con el fin de evitar lesiones preparando nuestros músculos para el entreno.

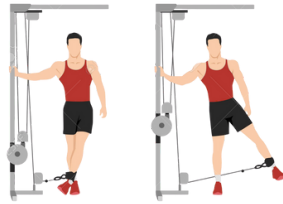
Estiramientos de la zona a trabajar mínimo 10 minutos. Escalones o 5 aparatos con 1 serie de 15 a 20 repeticiones según el músculo a trabajar para calentar y activar músculos.



PATADA CON POLEA

Series por repeticiones: 3x20

Recomendaciones:



PATADA LATERAL CON POLEA

Series por repeticiones: 3X 15

Recomendaciones:



PESO MUERTO CON BARRA

Series por repeticiones: 3X15

Recomendaciones:



SENTADILLA SUMO EN SMITH

Series por repeticiones: 3x15

Recomendaciones:



DESPLANTE BULGARO SIN PESO

Series por repeticiones: 3x12

Recomendaciones:



PRENSA PIES JUNTOS

Series por repeticiones: 3x12

Recomendaciones:



PUENTES ELEVADOS INDIVIDUAL

Series por repeticiones: 3X15

Recomendaciones:

Estiramientos

Al terminar nuestra rutina tenemos que realizar un estiramiento (mínimo 10 minutos) de nuestros músculos, pues el estirarlos libera la tensión acumulada tras el esfuerzo y acelera el proceso de recuperación muscular. El estiramiento debe ser ligero y lento.