



PROGRAMA  
**PRINCIPIANTES**

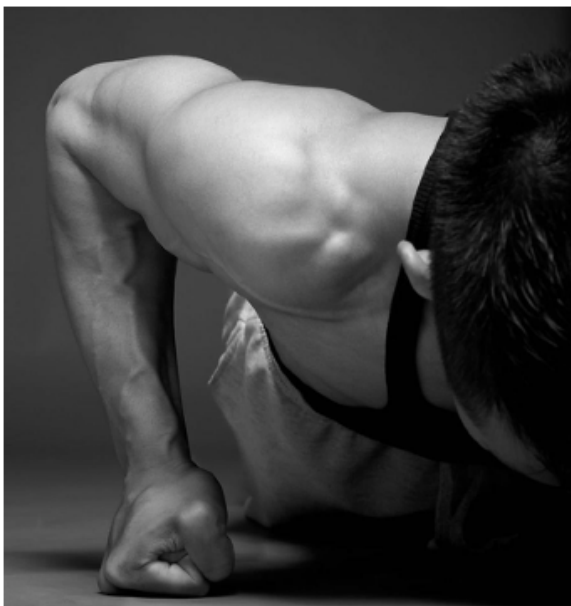
Un programa con todo lo que necesitas para empezar.





# PROGRAMA PRINCIPIANTES

Un programa con todo lo que necesitas para empezar.



## INTRODUCCIÓN

Cada rutina debe ser diseñada según las necesidades musculares de cada atleta por lo mismo es recomendable para un principiante comenzar por conocer algunos principios básicos de el entrenamiento y si se comienza adecuadamente se reducirán los riesgos de una lesión, las fases del entrenamiento comienzan con el calentamiento y el estiramiento, mientras más se estira antes de entrenar con pesas más se reduce el riesgo de una lesión, el calentamiento debe de realizarse haciendo alguna actividad física que le permita al corazón elevar el flujo sanguíneo esto se alcanza entre 12 y 20 minutos de bicicleta, trotar o algún tipo de aparato, para llevar acabo una rutina será necesario saber que hay ejercicios básicos ( los que la gravedad influye de forma directa) entre estas se incluyen los ejercicios con barra. Los ejercicios de forma (mancuernas) y ejercicios de definición (cables) o que el eje está fuera del cuerpo, las rutinas no deben incluir más de dos ejercicios básicos ni mas de 3 de forma y como mínimo unos 2 de marcación, si tu entrenador te pone una rutina y esta no incluye los tres tipos de ejercicios posiblemente él no sea el entrenador adecuado para ti.

La rutina para volumen en principiantes puede dividirse de la siguiente forma:

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
Pecho y Espalda	Biceps y Triceps	Pierna Completa	OFF
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	
Hombro y Antebrazo	Pecho y Biceps	OFF	

Para los principiante es recomendable comenzar haciendo una rutina piramidal.

### Ejemplo:

2 series de calentamiento de 20 reps y 4 series aumentádole peso por cada serie buscando llegar a levantar un peso máximo con un mínimo de entre 8-12 reps.



# PROGRAMA PRINCIPIANTES

Un programa con todo lo que necesitas para empezar.

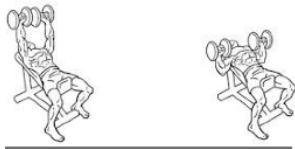


## Día 1

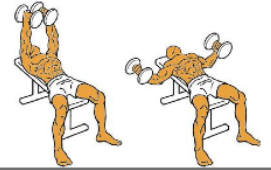
### Pecho



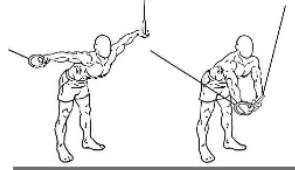
**BENCH PRESS CON BARRA**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

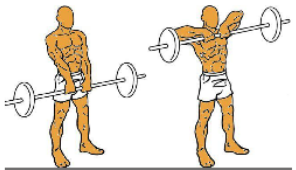


**PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**CROSS OVER CON CABLE**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

### Espalda



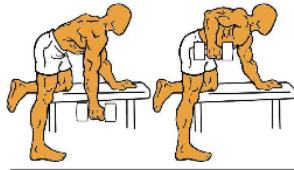
**CORBATA AGARRE ABIERTO**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**REMO CON BARRA DE PIE**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**REMO CON CABLE SENTADO**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**SERRUCHO CON MANCUERNA ALTERNADO**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



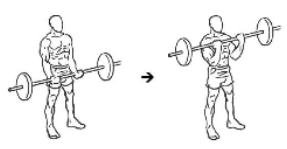
# PROGRAMA PRINCIPIANTES

Un programa con todo lo que necesitas para empezar.

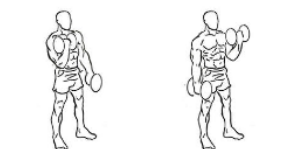


## Día 2

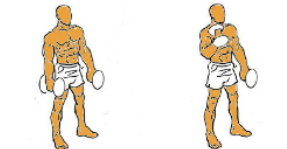
### Biceps



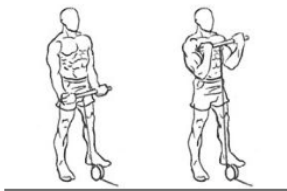
**CURL CON BARRA PARADO**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**BICEPS CON MANCUERNA ALTERNADO**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

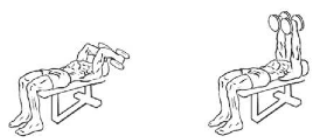


**BICEPS CON MANCUERNA MARTILLOS**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

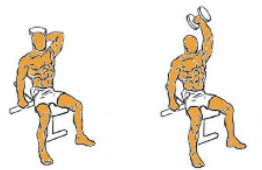


**BICEPS CON POLEA**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

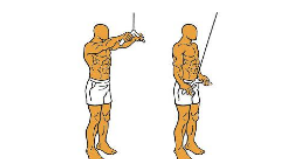
### Triceps



**PRESS FRANCÉS CON MANCUERNA**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**COPA A UNA MANO CON MANCUERNA**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**TRICEPS CON CABLE**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



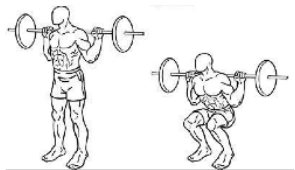
# PROGRAMA PRINCIPIANTES

Un programa con todo lo que necesitas para empezar.

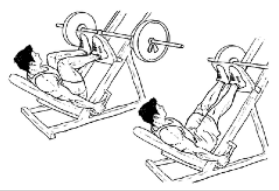


## Día 3

### Pierna



**SENTADILLA CON BARRA 90 GRADOS**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**LEG PRESS**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



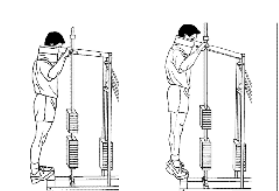
**LEG EXTENSION**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**LEG CURL**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**PANTORRILLA SENTADO**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**PANTORRILLA PARADO**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

**Día 4**  
**OFF DAY**



# PROGRAMA PRINCIPIANTES

Un programa con todo lo que necesitas para empezar.



## Día 5

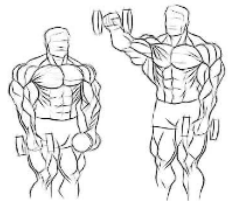
### Hombro



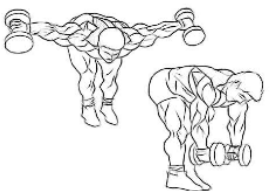
**PRESS MILITAR CON BARRA PARADO**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



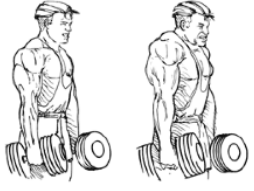
**VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNAS**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

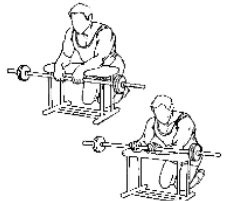


**ELEVACIONES CON AGARRE INVERSO**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**ENCOGIMIENTOS**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

### Antebrazo



**AGARRE SUPINADO CON BARRA**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**AGARRE INVERSO CON BARRA**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



# PROGRAMA PRINCIPIANTES

Un programa con todo lo que necesitas para empezar.

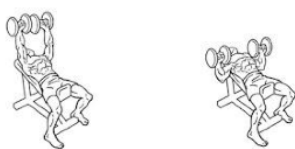


## Día 6

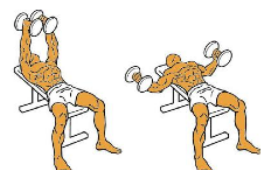
### Pecho



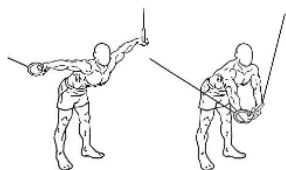
**BENCH PRESS CON BARRA**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

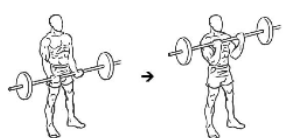


**PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

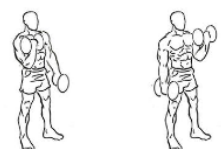


**CROSS OVER CON CABLE**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

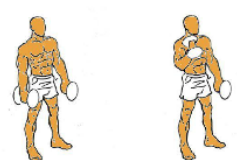
### Biceps



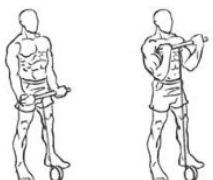
**CURL CON BARRA PARADO**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**BICEPS CON MANCUERNA ALTERNADO**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**BICEPS CON MANCUERNA MARTILLOS**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12



**BICEPS CON POLEA**  
Series: 4  
Repeticiones: 8 - 12

**Día 7  
OFF DAY**