

ENTRENAMIENTO DE PESO LIBRE

Este entrenamiento de 16 ejercicios se divide para enfocarse en 4 grupos musculares. Para cada serie, completa los 4 ejercicios seguidos (10 repeticiones por ejercicio). Luego descansa 1 minuto y repite dos series más. Después de completar el set completo, pasa al siguiente grupo muscular.

16 EJERCICIOS TOTAL

4 GRUPOS MUSCULARES

3 SETS DE 10 POR EJERCICIO

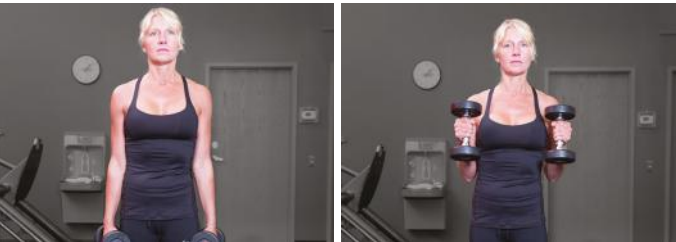
1
BÍCEP

1
Curl de bíceps con mancuernas



Realiza un curl de bíceps hasta que los antebrazos estén verticales.

2
Curl de martillo con mancuernas



Sube las pesas hasta que los antebrazos estén verticales.

3
Curl con barra recta



Use un agarre ancho de hombros y dobla los brazos.

4
Curl inverso con barra recta



Con las palmas frente al cuerpo, dobla los brazos al nivel de los hombros.

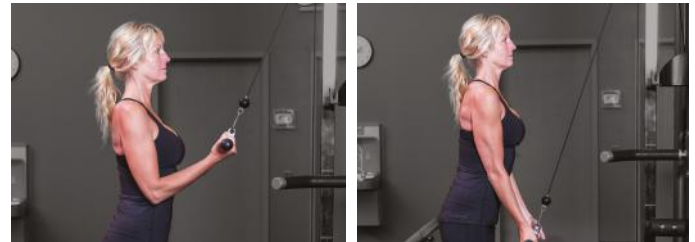
2
TRÍCEP

1
Tríceps con barra hacia abajo



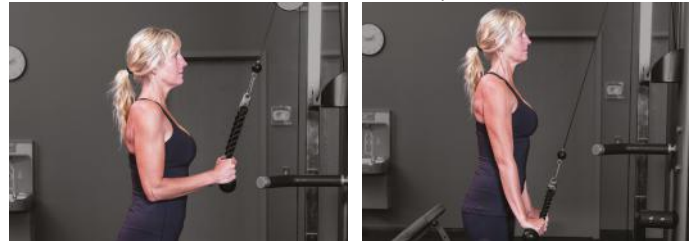
Baja la barra hasta que los brazos estén completamente extendidos.

2
Trícep inverso con barra hacia abajo



Baja la barra hasta que los brazos estén completamente extendidos.

3
Extensión de tríceps



Baja la cuerda hasta que los brazos estén completamente extendidos.

4
Tríceps con mancuernas



Usa los tríceps para levantar las mancuernas hasta que tus brazos estén extendidos.

ENTRENAMIENTO DE PESO LIBRE

16 EJERCICIOS TOTAL

4 GRUPOS MUSCULARES

3 SETS DE 10 POR EJERCICIO

3

ABDOMINALES

1

Abs con cuerda



Arrodillate con las manos cerca de la cara. Contrae los abs, baja hasta que tus codos lleguen a los muslos.

2

Molino con Kettlebell



Comienza con las pesas rusas arriba. Dobla la cintura. Mantén el brazo elevado y recto.

3

Abs con peso



Ambas manos en la pesa, los pies plantados, levanta usando los abs.

4

Plancha sobre codos



Mantén la espalda plana, descansa sobre los codos, contrae los abs y manten la posición.

4

PIERNAS

1

Sentadilla con mancuernas



Con las mancuernas a los lados, manten la espalda recta, empuja hacia atrás y baja hacia el piso.

2

Peso muerto con Kettlebell



Dobla la cintura, manten la espalda recta y baja la pesa al piso.

3

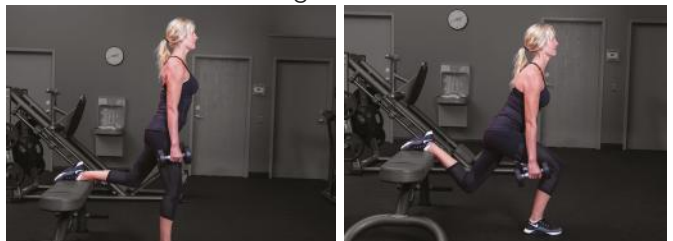
Sentadilla frontal con mancuernas



Con las pesas en los hombros, empuja hacia atrás y ponte en cuclillas.

4

Sentadilla búlgara con mancuernas



Pesas a los lados, un pie elevado, dobla la rodilla delantera a 90°.

ÍNDICE DE EJERCICIOS

Curl de bíceps con mancuernas

Manten la parte superior del cuerpo estable, evita balancear las pesas y flexionar hasta que tus antebrazos estén verticales.

Curl de martillo con mancuernas

Manten la parte superior del cuerpo estable y con las palmas hacia el torso, flexiona hasta que los antebrazos estén verticales.

Curl con barra recta

Manten estable la parte superior del cuerpo, sosten la barra con un agarre a lo ancho de los hombros y dobla hasta que los antebrazos estén verticales.

Curl inverso con barra recta

Manten la espalda recta, las palmas frente al cuerpo y con un agarre a lo ancho de los hombros, dobla los brazos al nivel de los hombros.

Tríceps con barra hacia abajo

Colócate en posición vertical con los brazos cerca del cuerpo y jala la barra hasta que tus brazos estén completamente extendidos.

Tríceps inversos con barra hacia abajo

Párate derecho con las palmas hacia arriba y cerca del cuerpo. Baja la barra hasta que tus brazos estén completamente extendidos.

Extensión de tríceps

Agarra la parte inferior de la cuerda con una mano a cada lado y bájala hasta que tus brazos estén completamente extendidos.

Tríceps con mancuernas

Doble las rodillas ligeramente, manten la espalda recta y usa los tríceps para levantar las pesas hasta que tus brazos estén extendidos y las pesas estén cerca de tu trasero.

Abs con cuerda

Arrodíllate con las manos cerca de la cara, contrae tus abdominales, flexiona la cintura y baja hasta que tus codos lleguen a los muslos.

Molinos con pesas rusas

Comienza con las pesas rusas sobre la cabeza y el brazo recto sobre tu hombro. Dobla la cintura, empuja tu trasero hacia la dirección del kettlebell y asegúrate de mantener el brazo recto.

Abs con peso

En el piso sobre tu espalda, manten ambas manos sobre la pesa. Coloca tus pies bien plantados en el piso y con las rodillas flexionadas, levanta usando tus abdominales.

Plancha sobre codos

Manten la espalda plana, descansa sobre los codos, contrae tus abdominales y manten la posición.

Sentadillas con mancuernas

Sosten las mancuernas de lado, manten una postura recta, empuja las caderas hacia atrás y hacia abajo hasta que tus muslos estén paralelos al piso. Empuja con los talones, volviendo a la posición vertical.

Peso muerto con Kettlebell

Pon tus pies a la altura de tus hombros, manten la espalda recta y baja la pesa al piso. Empuja con los talones, volviendo a la posición vertical.

Sentadilla frontal con mancuernas

Manten las pesas a la altura de los hombros, manten la espalda recta, ponte en cuclillas, empuja las caderas hacia atrás y permite que las rodillas avancen ligeramente.

Sentadilla búlgara con mancuernas

Con las pesas a los lados y lleva un pie hacia atrás mientras lo mantienes elevado. Dobla la rodilla que tienes en frente, manteniendo una buena postura. Con la rodilla cerca del piso, empuja con el talón y regresa a la posición inicial.