


GRACIAS POR CONFIAR EN



-JUST RESULTS+ TEAM

WOMAN FIT

## ENTRENAMIENTO



ÉSTE ENTRENAMIENTO NO ES  
PERSONALIZADO, SIENDO  
GRATUITO

NO EXISTE CUERPO IMPOSIBLE,  
SINO MENTE INCAPAZ.

Pinchando en cada ejercicio podrás visualizar los vídeos para guiarte a la hora de realizarlos.

Recomendación de tiempos de descanso: para ejercicios multi articulares 3 minutos, y para los aislados entre 90 segundos y 2 minutos.

### DIA 1: GLÚTEOS + CUÁDRICEPS

1. Calentamiento 5 min elíptica o cinta
2. Extensiones para cuádriceps 3 x 12 + SENTADILLA ESTÁTICA SIN BAJAR NI SUBIR DEL TODO
3. Sentadilla Hack 3 x 12 + SANCADA ESTÁTICA HACÍA ATRÁS EN CADA DESCANSO DE SERIE
4. Zancadas caminando 3 x 18 INCLINA EL CUERPO HACÍA DELANTE PARA INVOLUCRAR MAS LOS GLÚTEOS.
5. Sentadilla búlgara inclinando el torso hacia delante para focalizar el glúteo 3 x 12
6. Patada de glúteo en polea baja 4 x 12
7. Elevación de cadera con barra 4 x 10 ÚTILIZA EL MÁXIMO PESO POSIBLE Y REALIZA EL EJERCICIO CONTROLANDO EL PESO.
8. Aductores en máquina 3 x 15 + Abductores en máquina 3 x 15  
Realiza ambos lados

### DIA 2: HOMBRO + TRÍCEPS + PECHO

1. Calentamiento 5 min elíptica o cinta
2. Press militar mancuernas 4 x 12
3. Elevaciones laterales sentada con mancuerna 4 x 12
4. Elevación frontal para hombro con mancuerna 4 x 12
5. Face pull 4 x 12
6. Tríceps en polea alta con cuerda 4 x 12
7. Tríceps patada con mancuerna 4 x 12
8. Tríceps tras nuca cogiendo la mancuerna con dos manos 4 x 12
9. Press inclinado con mancuernas (pectoral) 3 x 15
10. Cardio 20 minutos

### DIA 3: DESCANSO CON CARDIO DE 60 MINUTOS

#### DIA 4: DORSAL + BICEPS + ABDOMEN

1. Calentamiento 5 min elíptica o cinta
2. Jalón al pecho agarre cerrado 4 x 12
3. Remo en máquina sentada con agarre supino 4 x 12
4. Remo una mano mancuerna 4 x 12
5. Hiperextensiones 3 x 12
6. Curl bíceps sentada mancuernas 3 x 12
7. Bíceps con barra Z 3 x 12
8. Plancha abdominal 3 x 30-60 segundos
9. Cardio 10 minutos

#### DIA 5: GÚTEOS + FEMORAL

1. Calentamiento 5 min elíptica o cinta
2. Femoral de pie en máquina a una pierna 3 x 12
3. Peso muerto rumano 3 x 12
4. Prensa horizontal, colocando los pies en lo más alto de la plataforma  
3 x 12
5. Sentadilla sumo multipower 3 x 12
6. Patada de glúteo en polea baja 4 x 12
7. Elevación de cadera con barra 4 x 10 EMPLEA EL MÁXIMO PESO  
POSIBLE EN CADA REPETICIÓN
8. Gemelos de pie a una pierna 4 x 20
9. Cardio 10 minutos

#### PUNTOS A RECORDAR

- ✓ No olvidar calentar y estirar para no sufrir lesiones en un futuro.

- ✓ No entrenéis con miedo a desarrollar la musculatura en exceso ya que esto es muy difícil de conseguir y si en algún caso te sientes con demasiado volumen solo tienes que dejar de trabajar dicha zona.
- ✓ Piensa que para tonificar tienes que desarrollar y que además el músculo que ganes te hará quemar más calorías.
- ✓ La respiración durante el ejercicio es importantísima para el desarrollo del músculo ayudando a su oxigenación y recuperación.
- ✓ Prestar mucha atención a los ejercicios: el movimiento y tiempo de ejecución.
- ✓ **SI QUIERES UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO, ENTRA EN LA WEB [WWW.PMTEAM.ES](http://WWW.PMTEAM.ES) Y ESCRIBEME PARA ELEGIRLO SEGÚN TU OBJETIVO.**

