

DÍA I

Entrada en calor · 5 minutos en elíptico, bici o cinta caminadora

1 SILLÓN CUÁDRICEPS
4 × 10 MÁQUINA 7

2 SENTADILLA GOBLET
3 × 8

3 PRENSA
3 × 10 MÁQUINA 2

4 CAMILLA FEMORAL
3 × 12 MÁQUINA 8

5 DORSALERA CON BARRA
3 × 10 MÁQUINA 3

6 REMO BAJO
3 × 10 MÁQUINA 4

7 PATADA DE TRÍCEPS
3 × 12

8 CRUNCH
3 × 15

DÍA II

Entrada en calor · 5 minutos en elíptico, bici o cinta caminadora

1 PRESS MILITAR
3 × 12

2 VUELOS EN T
3 × 8

3 VUELOS LATERALES
3 × 10

4 SENTADILLA SUMO
3 × 8

5 EXTENSIÓN DE CADERA EN POLEA BAJA CON TOBILLERA
3 × 12

6 CURL FEMORAL UNILATERAL EN CAMILLA
3 × 12 MÁQUINA 8

7 APRETAR PELOTA
3 × 15

8 OBLICUOS
3 × 10

DÍA III

Entrada en calor · 5 minutos en elíptico, bici o cinta caminadora

1 PRESS INCLINADO
3 × 8

2 APERTURAS EN PISO
3 × 10

3 CURL DE BÍCEPS
3 × 12

4 FLEXIONES (PUSH-UP)
3 × 8

5 ELEVACIÓN DE PELVIS
3 × 12

6 PRENSA
3 × 12 MÁQUINA 2

7 RODILLAS AL PECHO
3 × 12

8 PLANCHA ALTA Y BAJA
3 × 10 cambios

ENTRADA EN CALOR 5 minutos en elíptico, bici o cinta caminadora

1

SILLÓN CUÁDRICEPS

4 × 10 / MÁQUINA 7

Principales: Cuádriceps del muslo

Colaboran: Abdominales y estabilizadores de cadera

Inicio: Espalda apoyada, rodillas alineadas al eje; rodillo delante de piernas, por encima de tobillos.

Desarrollo: Extendé ambas rodillas lentamente, manteniendo caderas apoyadas y manos sujetas a los agarres.

Vuelta: Bajá con control hasta el inicio, sin soltar de golpe la carga.

Clave: Evitá rebotes, levantar caderas o trabar rodillas.



2

SENTADILLA GOBLET

3 × 8

Principales: Cuádriceps y glúteo mayor

Colaboran: Aductores y estabilizadores abdominales

Inicio: De pie, sostené una mancuerna junto al pecho; separá los pies cómodamente.

Desarrollo: Flexioná caderas y rodillas, manteniendo talones apoyados y rodillas orientadas como los pies.

Vuelta: Empujá el suelo y levántate, conservando la mancuerna cerca y el tronco estable.

Clave: Evitá talones elevados o rodillas hacia adentro.



3

PRENSA

3 × 10 / MÁQUINA 2

Principales: Cuádriceps y glúteo mayor

Colaboran: Aductores e isquiotibiales

Inicio: Apoyá espalda y pelvis; ubicá ambos pies firmes en la plataforma y agarrá las manijas.

Desarrollo: Descendé controladamente, flexionando caderas y rodillas sin despegar pelvis ni talones del apoyo.

Vuelta: Empujá parejo con ambos pies; extendé las piernas sin bloquear las rodillas.

Clave: Evitá despegar pelvis, juntar rodillas o rebotar.



4

CAMILLA FEMORAL

3 × 12 / MÁQUINA 8

Principales: Isquiotibiales del muslo posterior

Colaboran: Gastrocnemios de la pantorrilla

Inicio: Boca abajo, alineá rodillas y eje; colocá el rodillo detrás, por encima de tobillos.

Desarrollo: Flexioná ambas rodillas acercando talones a glúteos, con pelvis apoyada y abdomen activo.

Vuelta: Extendé lentamente las rodillas hasta el inicio, manteniendo las caderas sobre la camilla.

Clave: Evitá despegar pelvis, arquear espalda o rebotar.



5

DORSALERA CON BARRA

3 × 10 / MÁQUINA 3

Principales: Dorsal ancho y redondo mayor

Colaboran: Bíceps, romboides y trapecio

Inicio: Sentate con muslos sujetos, pies apoyados y agarre algo más ancho que hombros.

Desarrollo: Llevá los codos hacia abajo, acercando la barra al pecho con tronco estable.

Vuelta: Extendé los brazos controladamente, dejando subir la barra por delante de la cabeza.

Clave: Evitá tirones o bajar detrás de nuca.



6

REMO BAJO

3 × 10 / MÁQUINA 4

Principales: Dorsal ancho, romboides y trapecio

Colaboran: Bíceps y deltoides posterior

Inicio: Sentate erguido, pies apoyados y rodillas algo flexionadas; tomá el agarre con brazos extendidos.

Desarrollo: Tirá del agarre hacia el abdomen, llevando los codos atrás sin balancear el torso.

Vuelta: Extendé los brazos lentamente y permití el avance controlado de las escápulas.

Clave: Evitá encorvarse, encoger hombros o balancear tronco.



7

PATADA DE TRÍCEPS

3 × 12

Principales: Tríceps del brazo activo

Colaboran: Deltoides posterior y estabilizadores abdominales

Inicio: Apoyá una mano y una rodilla; espalda neutra, codo a 90°.

Desarrollo: Extendé el codo hacia atrás, manteniendo el brazo quieto y alineado con el tronco.

Vuelta: Flexioná lentamente el codo hasta el inicio, sin bajar ni balancear el brazo.

Clave: Evitá girar tronco o levantar el hombro.



8

CRUNCH

3 × 15

Principales: Recto abdominal del tronco

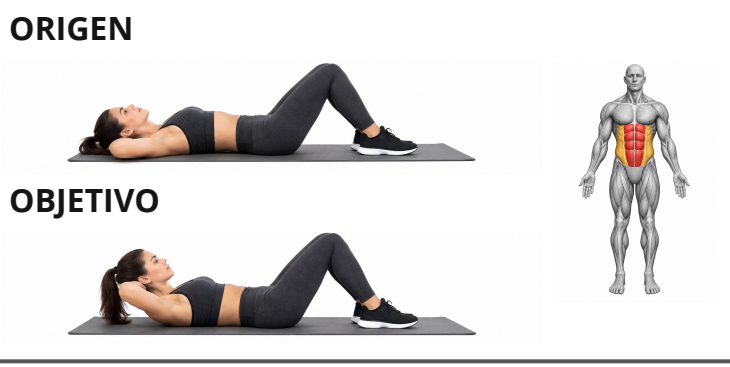
Colaboran: Oblicuos y transverso abdominal

Inicio: Boca arriba, flexioná rodillas, apoyá pies y sostené suavemente la cabeza sin tironear.

Desarrollo: Acercá costillas a pelvis elevando los omóplatos, con cuello relajado y zona lumbar apoyada.

Vuelta: Bajá lentamente los hombros a la colchoneta, manteniendo los pies en el suelo.

Clave: Evitá tirar del cuello o tomar impulso.



ENTRADA EN CALOR 5 minutos en elíptico, bici o cinta caminadora

1

PRESS MILITAR

3 × 12

Principales: Deltoides anterior y lateral
Colaboran: Tríceps, trapecio y serrato anterior
Inicio: De pie, apoyá bien los pies; colocá mancuernas junto a hombros, abdomen activo.
Desarrollo: Empujá las mancuernas arriba, manteniendo muñecas alineadas y sin aumentar el arco lumbar.
Vuelta: Bajá lentamente hasta los hombros, conservando el control del tronco y ambos brazos.
Clave: Evitá arquear cintura o impulsar con piernas.



2

VUELOS EN T

3 × 8

Principales: Deltoides posterior y romboides
Colaboran: Trapecio medio y estabilizadores espinales
Inicio: Incliná el tronco desde caderas, rodillas semiflexionadas; dejá colgar mancuernas con codos suavemente flexionados.
Desarrollo: Abrí brazos a los lados hasta alinearlos con el tronco, sin encoger hombros.
Vuelta: Bajá lentamente las mancuernas, conservando el ángulo de codos y la espalda neutra.
Clave: Evitá sacudir pesas o redondear la espalda.



3

VUELOS LATERALES

3 × 10

Principales: Deltoides lateral del hombro
Colaboran: Supraespinoso, trapecio y serrato anterior
Inicio: De pie, sostené mancuernas a los lados, abdomen activo y codos suavemente flexionados.
Desarrollo: Elevá los brazos lateralmente hasta aproximadamente la altura de hombros, sin impulso del cuerpo.
Vuelta: Bajá mancuernas con control; muñecas alineadas, codos suavemente flexionados.
Clave: Evitá encoger hombros o balancear el tronco.



4

SENTADILLA SUMO

3 × 8

Principales: Cuádriceps, glúteo mayor y aductores
Colaboran: Abdominales y erectores espinales
Inicio: Separá los pies ampliamente, puntas algo afuera; sostené la mancuerna centrada entre las piernas.
Desarrollo: Flexioná caderas y rodillas, siguiendo la dirección de los pies y manteniendo talones apoyados.
Vuelta: Empujá el suelo y extendé piernas y caderas, sin inclinarte hacia atrás.
Clave: Evitá forzar apertura o hundir las rodillas.



5

EXTENSIÓN DE CADERA EN POLEA BAJA CON TOBILLERA

3 × 12

Principales: Glúteo mayor de pierna activa
Colaboran: Isquiotibiales y estabilizadores abdominales
Inicio: De frente a polea baja, sujetate del soporte; ajustá tobillera y estabilizá la pelvis.
Desarrollo: Llevá la pierna hacia atrás desde la cadera, con movimiento corto y tronco quieto.
Vuelta: Volvé lentamente hasta el inicio, sin apoyar bruscamente la carga ni girar pelvis.
Clave: Evitá arquear cintura o mover el tronco.



6

CURL FEMORAL UNILATERAL EN CAMILLA

3 × 12 / MÁQUINA 8

Principales: Isquiotibiales de la pierna activa
Colaboran: Gastrocnemio de la pierna activa
Inicio: Boca abajo, alineá rodilla activa y eje; rodillo detrás de pierna, por encima del tobillo.
Desarrollo: Flexioná solo la rodilla activa, con pelvis centrada y apoyada en la camilla.
Vuelta: Bajá esa pierna con control y cambiá de lado según indique tu profe.
Clave: Sin girar pelvis ni impulsos. Pierna libre fuera del recorrido del rodillo y la palanca; validá el ajuste con tu profe.



7

APRETAR PELOTA

3 × 15

Principales: Aductores de ambos muslos
Colaboran: Estabilizadores abdominales y de cadera
Inicio: Sentate erguido con pies apoyados; colocá una pelota blanda entre ambas rodillas.
Desarrollo: Apretá la pelota juntando suavemente las rodillas, sin mover pies ni contener la respiración.
Vuelta: Relajá la presión de forma gradual, conservando la pelota y la postura inicial.
Clave: Evitá golpes, dolor o contener la respiración.



8

OBLICOS

3 × 10

Principales: Oblicuos y recto abdominal
Colaboran: Flexores de cadera y transverso
Inicio: Boca arriba, elevá piernas flexionadas; manos ligeras tras la cabeza y abdomen activo.
Desarrollo: Girando el torso, acercá un hombro a la rodilla contraria mientras extendés la otra pierna.
Vuelta: Alterná lados lentamente, con pelvis estable y cuello sin tirones.
Clave: Evitá pedalear rápido o tirar del cuello.



ENTRADA EN CALOR 5 minutos en elíptico, bici o cinta caminadora

1

PRESS INCLINADO

3 × 8

Principales: Pectoral mayor, énfasis clavicular

Colaboran: Deltoides anterior y tríceps

Inicio: Acostate en banco inclinado, pies firmes; colocá mancuernas junto al pecho, muñecas alineadas.

Desarrollo: Empujá arriba con ambos brazos, con cabeza, espalda y glúteos apoyados.

Vuelta: Bajá lentamente las mancuernas hasta un rango cómodo, sin abrir excesivamente los codos.

Clave: Evitá rebotes o despegar glúteos del banco.

2

APERTURAS EN PISO

3 × 10

Principales: Pectoral mayor del pecho

Colaboran: Deltoides anterior y bíceps estabilizador

Inicio: Boca arriba en el piso, rodillas flexionadas; sostené mancuernas arriba, palmas enfrentadas y codos suaves.

Desarrollo: Abrió ambos brazos en arco, manteniendo el ángulo de codos y los hombros controlados.

Vuelta: Antes de golpear el suelo, cerrá el arco hasta volver sobre el pecho.

Clave: Evitá golpear codos o convertirlo en press.

3

CURL DE BÍCEPS

3 × 12

Principales: Bíceps braquial y braquial

Colaboran: Braquiorradial y estabilizadores abdominales

Inicio: De pie, sujetá mancuernas a los lados con palmas hacia delante y codos cercanos.

Desarrollo: Flexioná los codos acercando las mancuernas a los hombros, sin desplazar los brazos.

Vuelta: Bajá lentamente hasta extender cómodamente los codos, conservando muñecas rectas y tronco quieto.

Clave: Evitá balanceos o adelantar mucho los codos.

4

FLEXIONES (PUSH-UP)

3 × 8

Principales: Pectoral mayor y tríceps

Colaboran: Deltoides anterior, serrato y abdominales

Inicio: Apoyá manos algo más anchas que hombros y puntas de pies; alinea todo el cuerpo.

Desarrollo: Flexioná los codos y bajá el pecho, manteniendo abdomen firme y codos diagonalmente atrás.

Vuelta: Empujá el piso y extendé los brazos, recuperando la alineación sin hundir cintura.

Clave: Evitá abrir codos o dejar caer pelvis.

5

ELEVACIÓN DE PELVIS

3 × 12

Principales: Glúteo mayor de ambas caderas

Colaboran: Isquiotibiales, aductores y abdominales

Inicio: Ajustá apoyos y sujeción con el instructor; apoyá ambos pies y estabilizá la pelvis.

Desarrollo: Empujá con ambos pies y elevá la pelvis, contrayendo glúteos sin arquear la cintura.

Vuelta: Descendé lentamente con abdomen activo, manteniendo apoyos y control de la carga.

Clave: Evitá hiperextender cintura o perder los apoyos.

6

PRENSA

3 × 12 / MÁQUINA 2

Principales: Cuádriceps y glúteo mayor

Colaboran: Aductores e isquiotibiales

Inicio: Apoyá espalda y pelvis; ubicá ambos pies firmes en la plataforma y agarrá las manijas.

Desarrollo: Descendé controladamente, flexionando caderas y rodillas sin despegar pelvis ni talones del apoyo.

Vuelta: Empujá parejo con ambos pies; extendé las piernas sin bloquear las rodillas.

Clave: Evitá despegar pelvis, juntar rodillas o rebotar.

7

RODILLAS AL PECHO

3 × 12

Principales: Recto abdominal y flexores de cadera

Colaboran: Oblicuos, transverso y estabilizadores de hombros

Inicio: En silla romana, apoyá antebrazos y espalda; agarrá las manijas y dejá las piernas suspendidas.

Desarrollo: Sin balancearte, subí las rodillas hacia el pecho y acercá suavemente la pelvis a las costillas.

Vuelta: Bajá las piernas con control hasta quedar suspendidas, sin arquear la cintura.

Clave: Sin impulso ni hombros elevados. Pedí ayuda para ajustar y acceder al equipo.

8

PLANCHA ALTA Y BAJA

3 × 10 cambios

Principales: Recto abdominal y transverso

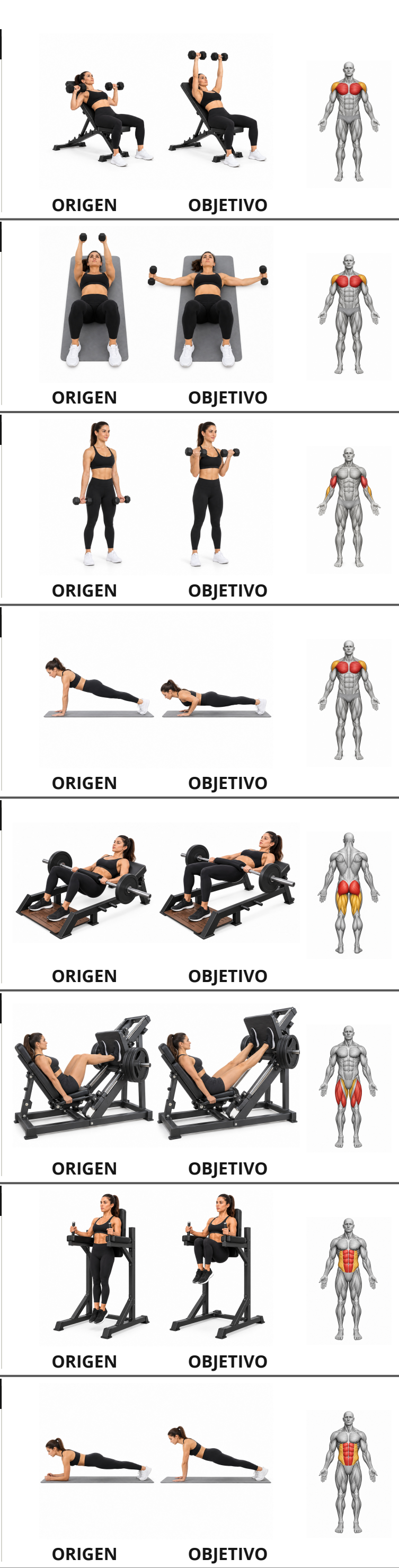
Colaboran: Oblicuos, tríceps y serrato anterior

Inicio: Empezá en plancha sobre antebrazos, codos bajo hombros y pies separados para estabilizarte.

Desarrollo: Apoyá una mano y después la otra; extendé brazos sin girar la pelvis.

Vuelta: Bajá un antebrazo por vez y alterná el brazo que inicia cada cambio.

Clave: Evitá rotar caderas o hundir la cintura.



DÍA I

Orden de ejercicios · Series × repeticiones

1 SILLÓN CUÁDRICEPS
4 × 12 MÁQUINA 7

2 SENTADILLA ISOMÉTRICA
3 × 30 s

3 PRENSA
3 × 15 MÁQUINA 2

4 DORSAL ABIERTO
3 × 12 MÁQUINA 3

5 REMO BAJO
3 × 12 MÁQUINA 4

6 REMO A 90°
3 × 10

7 TRÍCEPS CRUZADO
3 × 12 por brazo

8 TRÍCEPS POLEA ALTA
3 × 12

9 OBLICUOS
3 × 12 por lado

10 ESTOCADA
3 × 10 · mancuernas

DÍA II

Orden de ejercicios · Series × repeticiones

1 BANCO PLANO
3 × 10 MÁQUINA 10

2 PRESS INCLINADO
3 × 12

3 APERTURAS
3 × 15

4 FLEXIONES (PUSH-UP)
3 × 12

5 CURL MARTILLO
3 × 15

6 CURL DE BÍCEPS
3 × 12

7 SENTADILLA SUMO
3 × 12

8 CAMILLA FEMORAL
3 × 12 MÁQUINA 8

9 PLANCHA ALTA
3 × 30 s

10 PLANCHA BAJA
3 × 30 s

DÍA III

Orden de ejercicios · Series × repeticiones

1 SILLÓN CUÁDRICEPS
3 × 15 MÁQUINA 7

2 PUENTE DE GLÚTEOS
3 × 12

3 PRESS MILITAR
3 × 12

4 VUELOS EN T
3 × 10

5 VUELOS LATERALES
3 × 12

6 REMO AL MENTÓN
3 × 12

7 LUMBARES
3 × 10

8 PANTORRILLAS (SMITH)
3 × 15

9 BICHO MUERTO
3 × 20

10 CRUNCH
3 × 15

SEGUÍ EL ORDEN DE LAS FICHAS · SERIES × REPETICIONES

1

SILLÓN CUÁDRICEPS

4 × 12 / MÁQUINA 7

Principales: Cuádriceps del muslo
Colaboran: Estabilizadores abdominales y pélvicos
Inicio: Rodillas al eje; rodillo delante, encima de tobillos.
Desarrollo: Extendé rodillas; mantené espalda y caderas apoyadas.
Vuelta: Bajá con control, sin trabar rodillas ni rebotar.
Clave: Evitá rebotes o trabar rodillas.



2

SENTADILLA ISOMÉTRICA

3 × 30 s

Principales: Cuádriceps y glúteo mayor
Colaboran: Aductores y abdominales estabilizadores
Inicio: Espalda contra pelota en pared; pies adelantados y separados.
Desarrollo: Bajá hasta flexión controlable; sostené respirando.
Vuelta: Al completar el tiempo, subí lentamente con pies apoyados.
Clave: Evitá deslizar pies o forzar profundidad.



3

PRENSA

3 × 15 / MÁQUINA 2

Principales: Cuádriceps y glúteo mayor
Colaboran: Aductores e isquiotibiales
Inicio: Espalda y pelvis apoyadas; ambos pies firmes en plataforma.
Desarrollo: Bajá sin despegar pelvis; rodillas alineadas con pies.
Vuelta: Empujá parejo con ambos pies, sin bloquear rodillas.
Clave: Evitá despegar pelvis o talones.



4

DORSAL ABIERTO

3 × 12 / MÁQUINA 3

Principales: Dorsal ancho y redondo mayor
Colaboran: Bíceps, romboides y trapecio
Inicio: Sentate, muslos sujetos; pies apoyados y agarre amplio.
Desarrollo: Bajá codos y acercá barra al pecho, sin balancearte.
Vuelta: Dejá subir lentamente la barra, delante de la cabeza.
Clave: Evitá bajar detrás de nuca.



5

REMO BAJO

3 × 12 / MÁQUINA 4

Principales: Dorsales, romboides y trapecio
Colaboran: Bíceps y deltoides posterior
Inicio: Sentate erguido, pies apoyados y rodillas semiflexionadas.
Desarrollo: Acercá agarre al abdomen; codos atrás, sin balancearte.
Vuelta: Extendé brazos lentamente, dejando avanzar las escápulas.
Clave: Evitá encorvarse o encoger hombros.



6

REMO A 90°

3 × 10

Principales: Dorsales, romboides y trapecio
Colaboran: Bíceps, deltoides posterior y erectores
Inicio: Barra sostenida; tronco inclinado, rodillas semiflexionadas.
Desarrollo: Acercá barra al abdomen, llevando codos atrás sin impulsarte.
Vuelta: Extendé brazos con control; mantené inclinación y espalda neutra.
Clave: Evitá tirones o redondear espalda.



7

TRÍCEPS CRUZADO

3 × 12 por brazo

Principales: Tríceps del brazo activo
Colaboran: Estabilizadores del hombro y abdominales
Inicio: Codo al costado, antebrazo cruzado al pecho; polea alta del lado opuesto.
Desarrollo: Extendé el antebrazo hacia la cadera del mismo lado; codo y torso fijos.
Vuelta: Volvé con control, manteniendo el codo fijo y la tensión del cable.
Clave: Evitá mover el hombro o doblar la muñeca; solo se mueve el antebrazo.



8

TRÍCEPS POLEA ALTA

3 × 12

Principales: Tríceps de ambos brazos
Colaboran: Estabilizadores del hombro y abdominales
Inicio: Frente a polea alta, agarrá accesorio; codos al cuerpo.
Desarrollo: Extendé codos abajo, manteniendo brazos y torso quietos.
Vuelta: Dejá subir el agarre lentamente, sin separar los codos.
Clave: Evitá impulsarte con los hombros.



9

OBLICUOS

3 × 12 por lado

Principales: Oblicuos y recto abdominal
Colaboran: Flexores de cadera y transverso
Inicio: Boca arriba, piernas flexionadas; manos ligeras tras cabeza.
Desarrollo: Rotá hacia la rodilla contraria; extendé la otra pierna.
Vuelta: Alterná lados lentamente, con pelvis estable y cuello relajado.
Clave: Evitá pedalear rápido o tironear cuello.



10

ESTOCADA

3 × 10 · mancuernas

Principales: Cuádriceps y glúteo mayor
Colaboran: Isquiotibiales, aductores y glúteo medio
Inicio: Mancuernas a los lados; pies en una zancada estable.
Desarrollo: Bajá flexionando rodillas, con pie delantero firme y alineado.
Vuelta: Empujá con pie delantero y subí, conservando equilibrio.
Clave: Evitá cruzar pies o hundir rodilla.



SEGUÍ EL ORDEN DE LAS FICHAS · SERIES × REPETICIONES

1BANCO PLANO

3 × 10 / MÁQUINA 10

Principales: Pectoral mayor del pecho
Colaboran: Tríceps y deltoides anterior
Inicio: Pies firmes, glúteos apoyados; pulgares rodeando la barra.
Desarrollo: Bajá barra hacia pecho con control y muñecas alineadas.
Vuelta: Empujá sin rebote; al terminar, asegurá barra en soportes.
Clave: Evitá rebotar o despegar glúteos.



2PRESS INCLINADO

3 × 12

Principales: Pectoral mayor, énfasis clavicular
Colaboran: Deltoides anterior y tríceps
Inicio: Banco inclinado, pies firmes; mancuernas junto al pecho.
Desarrollo: Empujá arriba sin despegar cabeza, espalda ni glúteos.
Vuelta: Bajá con control; mantené muñecas alineadas.
Clave: Evitá rebotes o despegar glúteos.



3APERTURAS

3 × 15

Principales: Pectoral mayor del pecho
Colaboran: Deltoides anterior, bíceps estabilizador
Inicio: Banco plano, pies firmes; palmas enfrentadas y codos suaves.
Desarrollo: Abrí brazos en arco cómodo, conservando el ángulo de codos.
Vuelta: Cerrá el arco controladamente hasta quedar sobre el pecho.
Clave: Evitá bajar demasiado o hacer press.



4FLEXIONES (PUSH-UP)

3 × 12

Principales: Pectoral mayor y tríceps
Colaboran: Deltoides anterior, serrato y abdominales
Inicio: Manos algo más anchas que hombros; cuerpo alineado.
Desarrollo: Bajá pecho, con codos diagonalmente atrás y abdomen firme.
Vuelta: Empujá el piso y extendé brazos, sin hundir la cintura.
Clave: Evitá dejar caer la pelvis.



5CURL MARTILLO

3 × 15

Principales: Braquial, braquiorradial y bíceps
Colaboran: Estabilizadores del antebrazo y tronco
Inicio: De pie, palmas enfrentadas y codos junto al torso.
Desarrollo: Flexioná codos hacia hombros, sin girar las palmas.
Vuelta: Bajá lentamente, con muñecas rectas y brazos quietos.
Clave: Evitá balancearte o quebrar muñecas.



6CURL DE BÍCEPS

3 × 12

Principales: Bíceps braquial y braquial
Colaboran: Braquiorradial y abdominales estabilizadores
Inicio: De pie, mancuernas a los lados; palmas adelante, codos cerca.
Desarrollo: Flexioná codos hacia hombros, sin desplazar los brazos.
Vuelta: Bajá lentamente, con muñecas rectas y tronco quieto.
Clave: Evitá balanceos o adelantar codos.



7SENTADILLA SUMO

3 × 12

Principales: Cuádriceps, glúteos y aductores
Colaboran: Abdominales y erectores espinales
Inicio: Pies separados, puntas afuera; mancuerna entre piernas.
Desarrollo: Bajá con talones apoyados y rodillas siguiendo los pies.
Vuelta: Empujá el suelo y levántate, sin inclinarte atrás.
Clave: Evitá forzar apertura de piernas.



8CAMILLA FEMORAL

3 × 12 / MÁQUINA 8

Principales: Isquiotibiales del muslo posterior
Colaboran: Gastrocnemios de ambas pantorrillas
Inicio: Rodillas al eje; rodillo posterior, encima de tobillos.
Desarrollo: Boca abajo, flexioná rodillas sin despegar la pelvis.
Vuelta: Bajá lentamente al inicio, sin arquear la cintura.
Clave: Evitá arquear cintura o rebotar.



9PLANCHA ALTA

3 × 30 s

Principales: Recto abdominal y transverso
Colaboran: Oblicuos, serrato, tríceps y glúteos
Inicio: Manos bajo hombros, puntas de pies apoyadas; cuerpo alineado.
Desarrollo: Sostené respirando y empujando el piso, con pelvis estable.
Vuelta: Al terminar, apoyá rodillas y descendé lentamente.
Clave: Evitá hundir cintura o elevar pelvis.



10PLANCHA BAJA

3 × 30 s

Principales: Recto abdominal y transverso
Colaboran: Oblicuos, serrato y glúteos
Inicio: Antebrazos y puntas apoyados; codos bajo hombros.
Desarrollo: Sostené abdomen activo, cuerpo alineado y respiración continua.
Vuelta: Al terminar, apoyá rodillas y bajá lentamente.
Clave: Evitá hundir cintura o contener respiración.



SEGUÍ EL ORDEN DE LAS FICHAS · SERIES × REPETICIONES

1

SILLÓN CUÁDRICEPS

3 × 15 / MÁQUINA 7

Principales: Cuádriceps del muslo
Colaboran: Estabilizadores abdominales y pélvicos
Inicio: Rodillas al eje; rodillo delante, encima de tobillos.
Desarrollo: Extendé rodillas; mantené espalda y caderas apoyadas.
Vuelta: Bajá con control, sin trabar rodillas ni rebotar.
Clave: Evitá rebotes o trabar rodillas.



ORIGEN

OBJETIVO

2

PUENTE DE GLÚTEOS

3 × 12

Principales: Glúteo mayor de ambas caderas
Colaboran: Isquiotibiales, aductores y abdominales
Inicio: Boca arriba, rodillas flexionadas y ambos pies apoyados.
Desarrollo: Elevá pelvis hasta alinear hombros, caderas y rodillas.
Vuelta: Bajá lentamente, sin arquear cintura ni juntar rodillas.
Clave: Evitá arquear espalda o cerrar rodillas.



ORIGEN

OBJETIVO

3

PRESS MILITAR

3 × 12

Principales: Deltoides anterior y lateral
Colaboran: Tríceps, trapecio y serrato
Inicio: De pie, mancuernas junto a hombros y abdomen activo.
Desarrollo: Empujá arriba, con muñecas alineadas y cintura estable.
Vuelta: Bajá lentamente hasta los hombros, sin balancear el tronco.
Clave: Evitá arquear cintura o impulsarte.



ORIGEN

OBJETIVO

4

VUELOS EN T

3 × 10

Principales: Deltoides posterior y romboides
Colaboran: Trapecio y estabilizadores espinales
Inicio: Tronco inclinado desde caderas; rodillas semiflexionadas.
Desarrollo: Abrí brazos hasta alinearlos con torso, con codos suaves.
Vuelta: Bajá lentamente, con espalda neutra y codos estables.
Clave: Evitá sacudir pesas o encorvarte.



ORIGEN

OBJETIVO

5

VUELOS LATERALES

3 × 12

Principales: Deltoides lateral del hombro
Colaboran: Supraespinoso, trapecio y serrato
Inicio: De pie, mancuernas a los lados y codos suaves.
Desarrollo: Elevá brazos hasta altura de hombros, sin balancearte.
Vuelta: Bajá lentamente, manteniendo muñecas y codos estables.
Clave: Evitá encoger hombros o impulsarte.



ORIGEN

OBJETIVO

6

REMO AL MENTÓN

3 × 12

Principales: Deltoides lateral y trapecio superior
Colaboran: Bíceps, braquial y abdominales
Inicio: De pie, barra delante de muslos; agarre cómodo.
Desarrollo: Elevá barra cerca del cuerpo; codos debajo de hombros.
Vuelta: Bajá lentamente hasta los muslos, sin balancear el tronco.
Clave: Evitá dolor o elevar demasiado codos.



ORIGEN

OBJETIVO

7

LUMBARES

3 × 10

Principales: Erectores espinales y glúteo mayor
Colaboran: Isquiotibiales y abdominales estabilizadores
Inicio: Apoyo bajo caderas, pies asegurados y columna alineada.
Desarrollo: Inclínate desde caderas, con espalda neutra y control.
Vuelta: Subí hasta alinear tronco y piernas, sin hiperextender.
Clave: Evitá hiperextender cuello o espalda.



ORIGEN

OBJETIVO

8

PANTORRILLAS (SMITH)

3 × 15

Principales: Gastrocnemios y sóleo de pantorrilla
Colaboran: Estabilizadores del pie y tobillo
Inicio: Barra en trapecios, seguros ajustados; antepiés en apoyo firme.
Desarrollo: Elevá talones, con rodillas casi extendidas y tobillos alineados.
Vuelta: Bajá lentamente hasta un estiramiento cómodo, sin rebotar.
Clave: Evitá rebotes o barra sobre cuello.



ORIGEN

OBJETIVO

9

BICHO MUERTO

3 × 20

Principales: Recto abdominal y transverso
Colaboran: Oblicuos y estabilizadores de cadera
Inicio: Boca arriba, brazos elevados; caderas y rodillas a 90°.
Desarrollo: Alejá brazo y pierna contraria sin arquear zona lumbar.
Vuelta: Volvé y alterná lados, respirando con pelvis quieta.
Clave: Evitá arquear cintura o acelerar.



ORIGEN

OBJETIVO

10

CRUNCH

3 × 15

Principales: Recto abdominal del tronco
Colaboran: Oblicuos y transverso abdominal
Inicio: Boca arriba, pies apoyados; sostené suavemente la cabeza.
Desarrollo: Elevá omóplatos, acercando costillas a pelvis; lumbar apoyada.
Vuelta: Bajá hombros lentamente, con cuello relajado y pies apoyados.
Clave: Evitá tirar del cuello.



ORIGEN

OBJETIVO