

GUÍA MENSUAL

THE BEST VERSION

HELEM ALEMAN TEAM



01.

**CUÁDRICEPS
GLÚTEO LIGHT**

02.

**ESPALDA
ABDOMEN**

03.

**FEMORAL
GLÚTEO MEDIUM**

04.

**HOMBRO
GLÚTEO LIGHT**

05.

**GLÚTEO HARD
GEMELO**

06.

**BÍCEPS
TRICEPS
ABDOMEN**

07.

**FULL
BODY**



D1. CUÁDRICEPS + GLÚTEO LIGHT

1.) Sentadilla en Multipower //

- 2 SERIES DE 30 REPS
- 1 SERIE DE APROXIMACIÓN
- 2 SERIES DE 12 REPS

2.) Subir el cajón a una pierna

- 3 SERIES PESADAS DE 12-15 REPS

3.) Sentadilla HACK //

- 1 SERIE DE APROXIMACIÓN
- 1 SERIE DE 15 REPS
- 1 SERIE DESCENDENTE (10/10/10)

4.) Zancada //

- 3 SERIES DE 1 MINUTO CON CADA PIERNA

5.) DOS Tri - Series

- Prensa: 1 SERIE DESCENDENTE
- Sentadilla Sisi: 1 SERIE= FALLO/ RP 10/ FALLO/ RP 10/ FALLO
- Leg Extension: 1 SERIE= FALLO/ RP 10/ FALLO/ RP 10/ FALLO

6.) DOS Tri- Series con bandas de intensidad alta

- Sentadillas sumo : 1 Minuto
- Patadas Laterales: 1 Minuto
- Patadas traseras : 1 Minuto

D2. ESPALDA - ABDOMINALES

RUTINA ESPALDA (DESCANSAR 1 MINUTO ENTRE SERIES)

- 1.) Dominadas con goma de ayuda (4 SERIES / REPS "las que se puedan")
- 2.) Remo con barra
- 3.) Jalón con estribera al pecho unilateral + Remo con estribera unilateral (3 SERIES / 12 REPS en ambos ejercicios)
- 4.) Remo con agarre abierto en posición neutra (4 SERIES / 20 REPS)

CIRCUITO ABS: REALIZAR 3 SERIES / DESCANSAR 1,30 SEG. ENTRE SERIES

PLANCHA CON ELEVACIÓN DE PIERNA	CRUNCHES CON TWIST	PLANCHA CON TOQUES DE HOMBRO	V-UPS	MOUNTAIN CLIMBERS
Desde la posición de plancha estándar, levanta una pierna hacia arriba manteniendo el cuerpo en línea recta. Mantén la pierna elevada durante 5 segundos y luego cambia de pierna	Realiza crunches estándar, pero al subir, gira el torso hacia un lado, llevando el codo hacia la rodilla opuesta. Alterna los lados en cada repetición	Desde la posición de plancha, levanta una mano y toca el hombro opuesto. Alterna entre las dos manos manteniendo el torso estable	Acuéstate boca arriba con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Simultáneamente, levanta las piernas y el torso, intentando tocar los pies con las manos. Baja lentamente de vuelta a la posición inicial	Desde la posición de plancha, lleva una rodilla hacia el pecho y luego alterna rápidamente con la otra rodilla, manteniendo un ritmo constante
1 MINUTO	1 MINUTO	1 MINUTO	1 MINUTO	1 MINUTO

D3.

FEMORAL + GLÚTEO MEDIUM

1.) SUPERSERIE

- Femoral tumbado unilateral+ Peso muerto unilateral (3 SERIES / 15 REPS)

2.) Femoral Sentado en máquina

- 2 SERIES LENTAS Y CONTROLADAS DE 20 REPS
- 2 SERIES EXPLOSIVAS Y PESADAS DE 10 REPS

3.) Hip Thrust a una pierna

- 3 SERIES DE 20 REPS

4.) Hip Thrust

- 2 SERIES PESADAS DE 10-12 REPS
- 1 SERIE DESCENDENTE (10-12-15-20)

5.) SERIE COMBINADA

- Patada Femoral de pie + Patada trasera de Glúteo (Polea baja con tobillera) // 3 SERIES DE 15 REPS

6.) Zancada lateral con mancuerna

- 3 SERIES DE 12 REPS CON CADA PIERNA

7.) Aducciones en máquina (Empuje hacia dentro)

- 3 SERIES // 10 PESADAS + 20 LIGERAS



D4. HOMBROS + GLÚTEO LIGHT



1.) SUPER SERIE

- Elevaciones laterales + Elevaciones frontales (con banco inclinado y mancuernas)
- 5 SUPER SERIES DE 12 REPS
- 1 SERIE AL FALLO DE LATERALES
- 1 SERIE AL FALLO DE FRONTALES

2.) Pull Face en polea alta

- 3 SERIES DE 15 REPS

3.) Rotaciones para hombro en polea media

- 3 SERIES DE 12 REPS

4.) SUPER SERIE

- Press Arnold + Press Militar (con mancuernas)
- 12 REPS ARNOLD + REPS AL FALLO CON PRESS MILITAR



1.) Abducciones en máquina (Empuje hacia afuera)

- 3 SERIES DE 2 MINUTOS

2.) Patada lateral en máquina

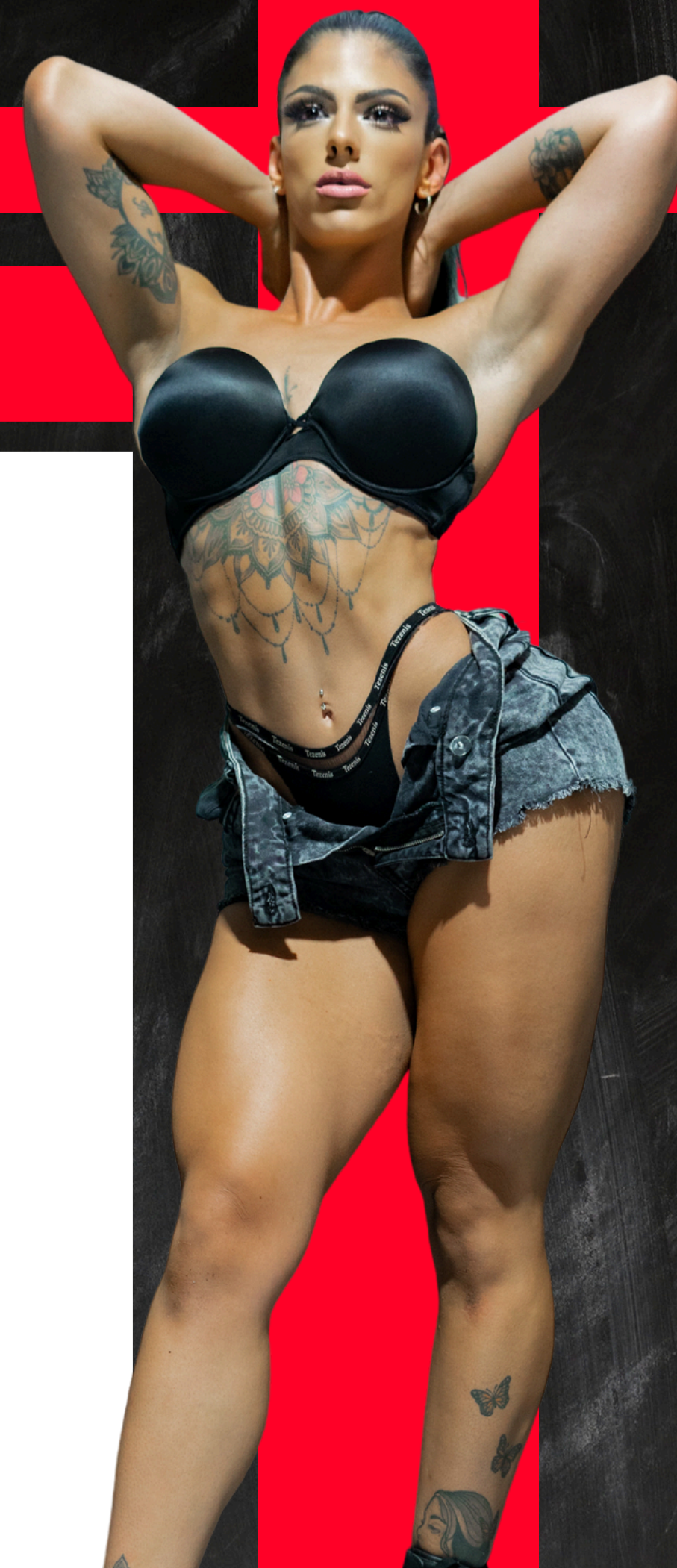
- 3 SERIES DE 15 REPS LENTAS
+ 5 REPS EXPLOSIVAS

3.) Puente para glúteo unilateral con 1 mancuerna en esterilla

- 3 SERIES DE 1 MINUTO EN
CADA PIERNA

4.) Abducción de 1 pierna en posición puente para glúteo en esterilla y con banda

- 3 SERIES DE 1 MINUTO EN
CADA PIERNA



NOTA INFORMATIVA

ENTRE MÁS SOL COGES MÁS MORENA TE PONES
ENTRE MÁS PESO COGES MÁS CULONA TE PONES

D5.

GLÚTEOS HARD + GEMELO

GLÚTEOS

1.) Zancada Bulgara en Multipower

- SERIE 1 = 15 REPS
- SERIE 2 = 12 REPS
- SERIE 3 = 10 REPS

2.) Zancada Búlgara con mancuerna

- 1 SERIE EN ZIG-ZAG (9+1 / 8+2 / 7+3 / 6+4 / 5+5)

3.) Sentadilla Sumo con Barra Libre

- 3 SERIES PESADAS DE 10-12 REPS
- MÁS 20 REPS PARCIALES CON MANCUERNA

4.) Patada de glúteo trasera en banco y polea baja

- 4 SERIES DE 12 REPS PESADAS

5.) Patada de glúteo lateral en banco y polea baja

- 4 SERIES DE 15 REPS LENTAS

6.) Hip Thrust (Aumenta peso en cada una de las series)

- SERIE 1: 18 REPS X 1 REP REALIZAR 3 PARCIALES
- SERIE 2: 15 REPS X 1 REP REALIZAR 2 PARCIALES
- SERIE 3: 12 REPS X 1 REP REALIZAR 3 SEG. CONTRACCIÓN
- SERIE DESCENDENTE: REALIZAR SERIE 3-2-1 CON REST-PAUSES DE 10SEG.

7.) Abducciones en máquina

- 2 SERIES AL FALLO

8.) Extensión en máquina

- 2 SERIES DE 20 REPS

9.) Extensión de gemelo en prensa

- 2 SERIES DE 20 REPS

GEMELOS



D6.

BICEPS + TRÍCEPS + ABDOMEN



BICEPS + TRICEPS

- 1.) Curl de bíceps alterno con mancuernas
 - 3 SERIES DE 12 REPS AL MÁXIMO PESO
- 2.) Fondos de tríceps en máquina
 - 3 SERIES DE 15 REPS
- 3.) Curl Predicador con Barra
 - 3 SERIES DE 10-12 REPS
- 4.) Press Francés en máquina o en polea alta
 - 3 SERIES DE 15 REPS
- 5.) SÚPER SERIE
 - Curl Martillo unilateral en polea baja + Patada de tríceps en polea media
 - 3 SERIES DE 15 REPS



CIRCUITO ABDOMEN

EJERCICIOS CON DURACIÓN DE 1 MINUTO / DESCANSOS DE 20 SEG. / DESCANSOS ENTRE CIRCUITOS 1 MIN.

- 3 CIRCUITOS:
- Plancha ABS
- Tijera ABS
- Acordeón ABS
- Bicicleta ABS

D7. FULL BODY (OPCIONAL)



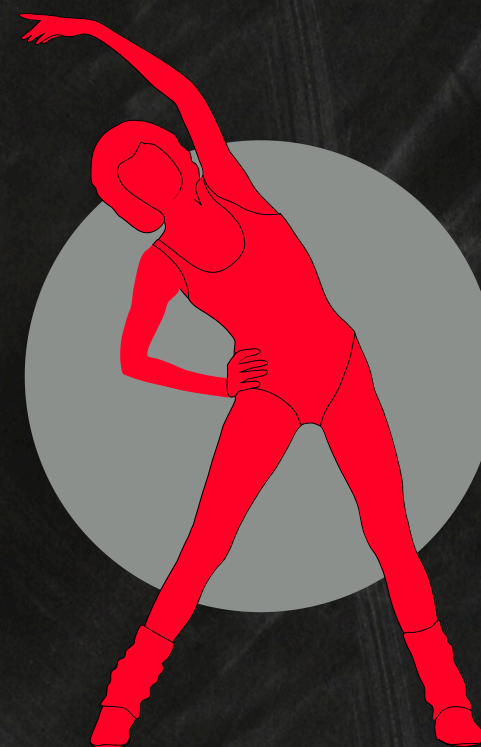
BLOQUE 1

1.) SUPER SERIE

- Prensa + Extension cuádriceps
- 3 SERIES DE 20 REPS

2.) SUPER SERIE

- Femoral tumbado + Sentado
- 2 SERIES 20 REPS



BLOQUE 2

3.) TRISERIE

- Patada trasera + Patada latera + Sentadilla sumo con mancuerna
- 2 SERIES DE 20 REPS

BLOQUE 3

4.) SUPERSERIE

- Jalón al pecho + Remo con agarre neutro
- 3 SERIES DE 15 REPS

5.) TRISERIE

- Elevaciones Laterales + Elevaciones frontales + Pájaro sentado (Todo con mancuernas)
- 2 SERIES DE 15 REPS

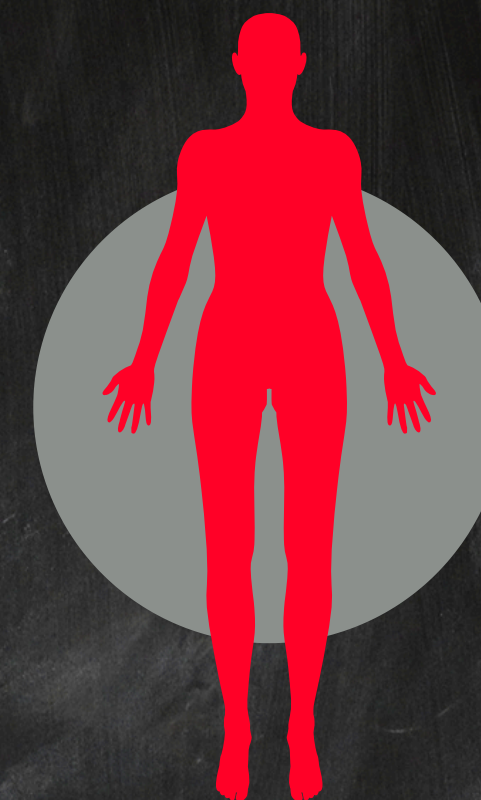


BLOQUE 4

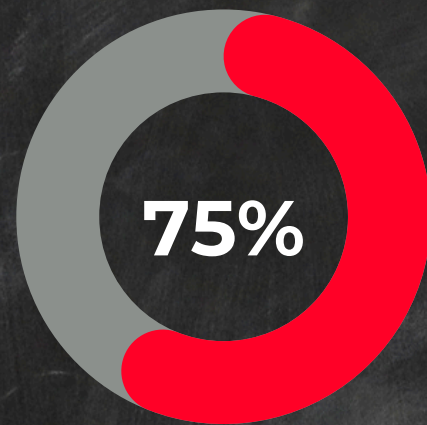
6.) SUPER SERIE

- Curl Bíceps con barra + Press Francesc tumbada con barra
- 2 SERIES DE 20 REPS

7.) 10MIN. ABS HIPOPRESIVOS

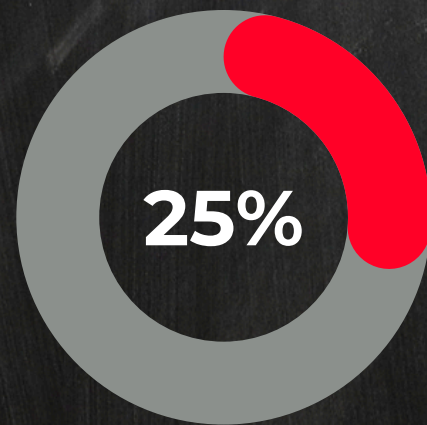


VERÁS CAMBIOS EN TU CUERPO CUANDO TE COMPROMETAS CON...



LA ALIMENTACIÓN

Simple: si comes más de lo que haces SUBES , si comes menos de lo que haces BAJAS y si comes y haces lo mismo TE MANTIENES. Nadie mejor que tú sabe lo que quiere ... CONCIÉNCIATE



EL ENTRENAMIENTO

Simple: aquí rompemos fibras musculares, para generar aumento de masa muscular, mejor forma y definición, además de acelerar el metabolismo. Si no extiendes y contraes bien tus repeticiones además de generar fuerza a través del peso, pocas fibras vas a romper y poca forma vas a conseguir.



ACTITUD

Para mí la más importante !! Puedes proponértelo y ser una ganadora o puedes proponértelo y ser una fracasada. Todo depende de tu actitud... El fitness es muy honesto: Recibiras de tu cuerpo lo que le des. Date lo mejor !! Porque el cuerpo de tus sueños no se paga con dinero, se paga dando lo mejor de ti día a día.



GRACIAS

HELEM_ALEMAN.COACH

