

STRONG & BEAUTIFUL



RETO DE 45 DÍAS

50 MINUTOS - 5 VECES POR SEMANA

TONIFICACIÓN Y PÉRDIDA DE PESO





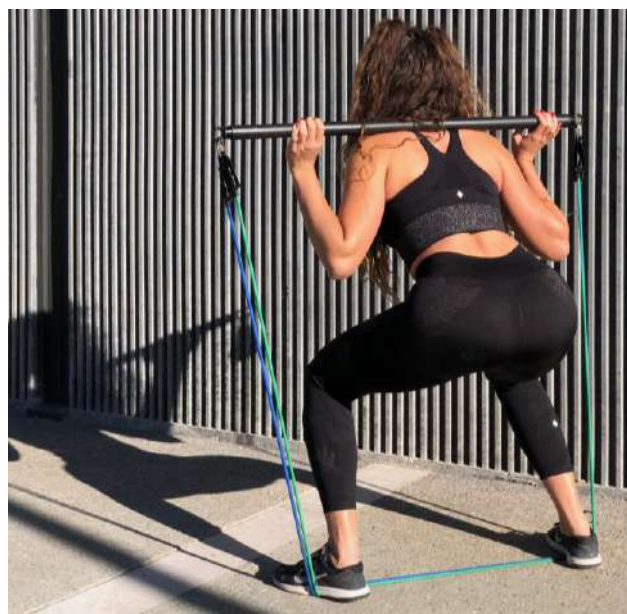
Bienvenido a su nuevo programa Strong & Beautiful, diseñado específicamente para el entrenamiento con el kit Elite SmartWorkout.

Si es usted un aficionado al gimnasio pero busca una forma alternativa de hacer ejercicio en cualquier lugar con la misma intensidad, este programa es para usted.

Diseñado a lo largo de 6 semanas, este es el programa **ideal para tonificar y perder grasa**.

Este programa trabaja todo el cuerpo, con dos sesiones de piernas por semana, y dos sesiones de la parte superior del cuerpo (pectorales/espalda + brazos/hombros).

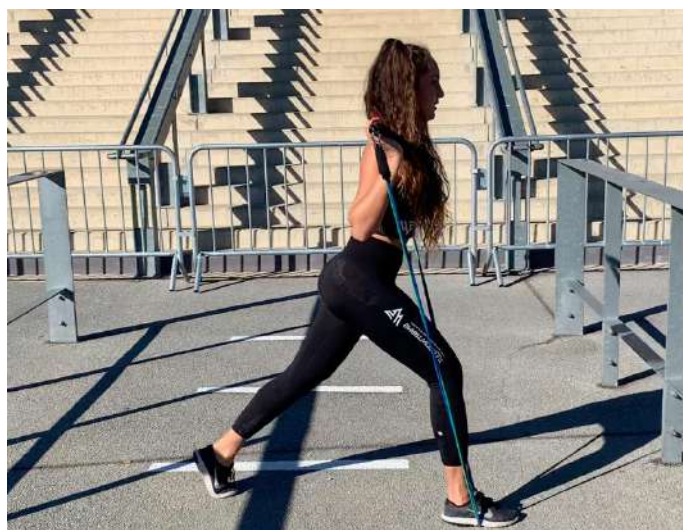
También se ofrece una sesión de HIT / abdominales para aumentar su metabolismo y quemar la mayor cantidad de grasa posible.



Por último, no dude en repetir este programa varias veces. Podrá ver sus progresos y seguir mejorando en todos los ejercicios. También es posible combinar los ejercicios de forma diferente **y, por supuesto, aumentar la carga de resistencia para seguir progresando**.

¡Así que no perdamos tiempo y vayamos a las instrucciones!

El equipo de SmartWorkout





DISCLAIMER

Este programa está protegido por la ley de propiedad intelectual (código de propiedad intelectual), incluidos los derechos de autor, los diseños, las marcas, los nombres de dominio, las patentes, los conocimientos técnicos, el software o las bases de datos. SmartWorkout sigue siendo el propietario de todos los contenidos que encontrará en este programa. Excepto con el consentimiento explícito y previo por escrito del autor o de sus cesionarios, queda prohibida cualquier transferencia, venta, distribución o reproducción, en cualquier forma o por cualquier medio, de esta información, publicaciones o datos.

Le recordamos que SmartWorkout y sus cesionarios no son profesionales del deporte, por lo que cada usuario de este programa es el responsable último de las consecuencias de su uso. SmartWorkout no proporciona ningún tipo de asesoramiento relacionado con el deporte. Usted es el único responsable de que la información proporcionada en este programa se corresponda con sus capacidades y aptitudes físicas. Le recordamos que cada persona es única y que cualquier aplicación de este programa debe hacerse con conocimiento de sus capacidades físicas para proteger su salud.

INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES



NORMAS DE SEGURIDAD, QUE DEBEN SER LEÍDAS:

Antes de empezar a entrenar con el equipo SmartWorkout, asegúrese de leer las instrucciones de uso y las normas de seguridad, que puede encontrar aquí.

EL PROGRAMA:

Cada semana consta de 5 sesiones de 45-60 minutos.

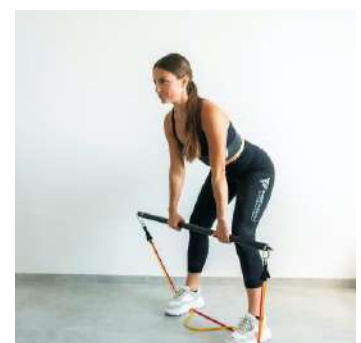
Una sesión es un día de ejercicio. Puede dividir sus sesiones según su horario, pero si puede elegir, lo mejor es entrenar de lunes-martes-miércoles, descansar el jueves y entrenar de viernes a sábado.

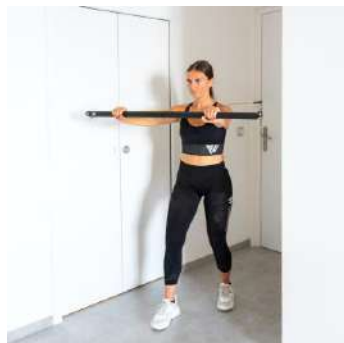
Lo mejor es realizar las 5 sesiones semanales indicadas en el programa. Si tiene poco tiempo, también puede seguir el programa en 4 sesiones por semana saltándose la segunda sesión de la semana.

EQUIPAMIENTO:

Todo el programa ha sido diseñado para ser llevado a cabo con el pack Elite. No se requiere ningún equipo adicional, salvo una botella de agua, una toalla, una puerta y una silla.

Si sólo tiene nuestros elásticos, puede pedir la [barra SmartWorkout aquí](#). ¡Recibirá un 5% de descuento con el código STRONG&BEAUTIFUL!





EJERCICIOS:

Los principales ejercicios se ilustran en vídeo en nuestro [canal de YouTube](#). Puede acceder al vídeo del ejercicio haciendo clic en la foto correspondiente de la primera semana. En el apéndice encontrará todos los ejercicios detallados por escrito.

RESISTENCIA:

Elija una resistencia que le permita **realizar 2-3 repeticiones como máximo, además del número de repeticiones indicado.**

Para una serie de 15 repeticiones en el curl de bíceps, elija una resistencia que le permita hacer unas 18 repeticiones como máximo.

Para progresar, la clave **es aumentar la resistencia a medida que avanza la semana.**

TIEMPO DE DESCANSO:

Esto depende del número de repeticiones por serie:

15/20 repeticiones: resistencia ligera, descanso corto (45 seg.)

8/ 10/12 repeticiones: resistencia alta, descanso medio (1 min 30)

Biset/Superset: sin tiempo de descanso entre cada serie de la misma, descanso largo (2 min) al final.

¿BISET Y SUPERSET?

Biset: El biset es una técnica de entrenamiento en musculación que consiste en enlazar dos ejercicios dirigidos al mismo grupo muscular, sin tiempo de descanso entre estos dos ejercicios.

Por lo tanto, debe realizar una serie de la parte A, luego seguir directamente con una serie de la parte B (sin tiempo de descanso), y así sucesivamente.

SuperSet: Un superset sigue la misma lógica que un biset, pero esta vez consta de 2 ejercicios de un grupo muscular diferente (por ejemplo: bíceps, tríceps).



A photograph of two women exercising outdoors. The woman on the left is wearing a black sports bra and leggings, performing a squat while holding a black barbell across her shoulders. The woman on the right is wearing a purple sports bra and leggings, standing and holding a blue and green resistance band. They are positioned in front of a corrugated metal wall. The text "EL PROGRAMA" is overlaid in white in the center of the image.

EL PROGRAMA

SESIÓN 1: PIERNAS



EJERCICIO 1 –

Squat

Series: 4
 Repeticiones: 20, 15, 12, 10
Aumente la carga con cada serie



EJERCICIO 2 –

Lunges

Series: 4
 Repeticiones: 15, 15, 15, 15



EJERCICIO 3 –

Deadlift

Series: 3
 Repeticiones: 20, 15, 12
Lento en la fase excéntrica

¿NECESITA AYUDA PARA SU PRIMERA SESIÓN?

- Para ver un ejercicio en vídeo, haga clic en la foto correspondiente.
- Elija una resistencia que le permita esforzarse. Ejemplo: Para una serie de 15 estocadas, elija una resistencia que le permita hacer 18 estocadas como máximo.

El tiempo de descanso es de 45 segundos para las series de 20-15 repeticiones, 1:30 para las series de 8-12 repeticiones y 2:00 para el biset.

NOTA: ¡Su sesión no ha terminado! Pase a la página siguiente para continuar su sesión.



EJERCICIO 4 – BISET – PART A

Donkey Kick

Series: 3
Reps: 20, 15, 12



EJERCICIO 4 – BISET – PART B

Hip abduction

Series: 3
Reps: 20, 15, 12,

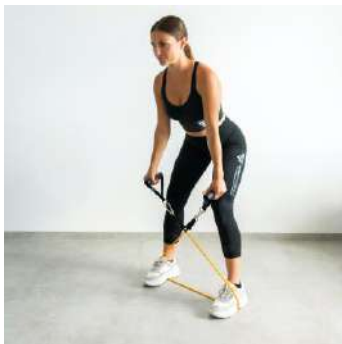
SESIÓN 2: BRAZOS / HOMBROS



EJERCICIO 1 – BISET – PART A

Front raise

Series: 3
Reps: 20, 15, 12



EJERCICIO 1 – BISET – PART B

Reverse fly

Series: 3
Reps: 20, 15, 12



EJERCICIO 2 – SUPERSET – PART A

Biceps curl

Series: 3
Reps: 20, 15, 12



EJERCICIO 2 – SUPERSET – PART B

Triceps extension, high pulley

Series: 3
Reps: 20, 15, 12



EJERCICIO 3 –

Lateral raise

Series: 3
 Reps: 25, 20, 15
 Ritmo: rápido, resistencia ligera



EJERCICIO 4 – SUPERSET – PART A

Hammer curl

Series: 3
 Reps: 25, 20, 15
 Ritmo: rápido, resistencia ligera



EJERCICIO 4 – SUPERSET – PART B

Triceps KickBack

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15

SESIÓN 3: CARDIO/ ABS

CARDIO CIRCUIT TRAINING – 32 MIN

Repita 4 veces el circuito - Sin pausa entre los ejercicios -
1mn de recuperación entre cada circuito.

1mn Jumping Jacks

1mn Squat

1mn Jump Squat

1 mn Squat –

Lateral raise right leg –
squat –

Lateral raise left leg

1mn High knees

30sc Right lunges

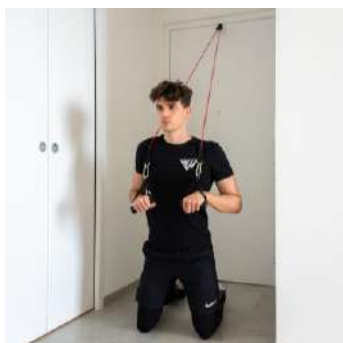
30sc Left lunges

30sc Jumping lunges

30sc Plank

SPECIAL SIXPACK – ABS CIRCUIT TRAINING – 20 MIN

Repetir 4 veces en circuito - Sin descanso entre ejercicios-
1mn de recuperación entre cada circuito.



EJERCICIO 1 –

Crunch, high pulley

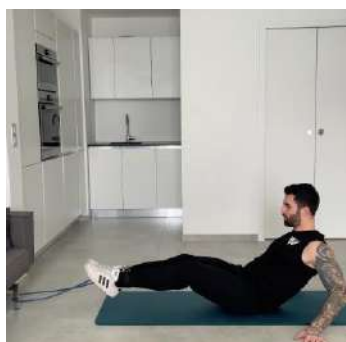
20x Lento, alta resistencia

Abajo 2 seg,

Bloqueo 2 s en la contracción,

Arriba 2 seg.

20x Resistencia rápida y ligera



EJERCICIO 2 –

Rowing crunch

20x Lento, with resistance

Abajo 2 seg,

Bloqueo 2 s en la contracción,

Arriba 2 seg.

20x Rápido, sin resistencia

PLANK

30sec V-Plank

45sec Plank

SESIÓN 4: PIERNAS



EJERCICIO 1 –

Squat

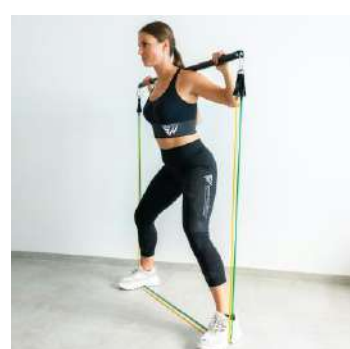
Series: 4
 Reps: 20, 15, 12, 10
Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 2 –

Bulgarian lunges

Series: 4
 Reps: 15, 15, 15, 15



EJERCICIO 3 –

Sumo squat

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15
*Abajo: lento (2 seg)
 Arriba: rápido (1seg)*



EJERCICIO 4 -

Rebound lunges

Series: 4
 Reps: 15, 15, 15, 15
Ritmo: rápido, resistencia ligera, do a small rebound before going up



**EJERCICIO 5 –
Donkey Kick**

Series: 4
Reps: 15, 15, 15, 15

SESIÓN 5: PECHO / ESPALDA



EJERCICIO 1 – BISET – PART A

Push-up

Series: 3
 Reps: 10, 10, 10
Aumente la velocidad



EJERCICIO 1 – BISET – PART B

Chest press

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15
Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 2 – BISET – PART A

Overhead press

Series: 4
 Reps: 20, 20, 15, 15
Ritmo: rápido



EJERCICIO 2 – BISET – PART B

Rowing

Series: 4
 Reps: 15, 15, 12, 12



EJERCICIO 3 – BISET - PART A

High pulley row

Series: 3
Reps: 15, 15, 12



EJERCICIO 3 – BISET – PART B

Pull over

Series: 3
Reps: 15, 15, 12
Ritmo: lento

SESIÓN 1: PIERNAS



EJERCICIO 1 – Bulgarian lunges

Series: 4
 Reps: 20, 15, 12, 12
Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 2 – Front squat

Series: 4
 Reps: 15, 15, 12, 12
Aumente la resistencia para las dos últimas series



EJERCICIO 3 – BISET – PART A Deadlift

Series: 3
 Reps: 12, 12, 12
Ritmo: lento, alta resistencia



EJERCICIO 3 – BISET – PART B Hip Thrust

Series: 3
 Reps: 12, 12, 12
Ritmo: lento, alta resistencia


EJERCICIO 4 – BISET – PART A
Hip adduction

Series: 3
 Reps: 20, 15, 12
 Ritmo: rápido


EJERCICIO 4 – BISET – PART B
Hip abduction

Series: 3
 Reps: 20, 15, 12,
 Ritmo: rápido

SESIÓN 2: BRAZOS / HOMBROS



EJERCICIO 1 – BISET – PART A

Biceps curl

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15
 Ritmo: lento
 2 segundos arriba
 2 segundos hacia abajo.



EJERCICIO 1 – BISET – PART B

Biceps curl (rebound)

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15
 Ritmo: rápido, Termine el movimiento con las manos paralelas al suelo y haga un rebote. Mantenga la misma carga.



EJERCICIO 2 – BISET – PART A

Triceps extension

Series: 3
 Reps: 20, 15, 20
 A partir de la segunda serie, disminuya el ritmo (2 seg. arriba/ 2 seg. abajo).



EJERCICIO 2 – BISET – PART B

Triceps KickBack

Series: 3
 Reps: 20, 15, 20
 A partir de la segunda serie, bloquee 2 segundos en la contracción.



EJERCICIO 3 –BISET – PART A

Lateral raise

Series: 3

Reps: 20, 20, 20

Disminuya la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 3 – BISET – PART B

Front raise

Series: 3

Reps: 20, 20, 20

Disminuya la resistencia después de cada serie

SESIÓN 3: CARDIO/ ABS

CARDIO – SPLIT FOOTING – 30 MN

PHASE 1: Warm up

15 min Correr a ritmo normal, a un ritmo que le permita tener una conversación

PHASE 2: Split

5 min Ritmo rápido, velocidad máxima mantenida durante 5 km
 1 min Recuperación, trotando o caminando
 2 min Ritmo muy rápido, velocidad máxima mantenida durante 2 km
 1 min Recuperación, trotar o caminar
 1 min Ritmo máximo
 30 seg Recuperación, trotar o caminar
 30 seg Ritmo máximo

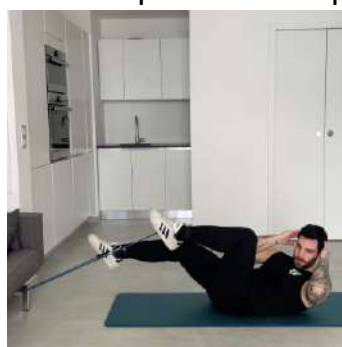
PHASE 3: Recovery

5 min Correr a ritmo normal, igual que el calentamiento.

ABS CIRCUIT TRAINING - FOCUS OBLIQUE - 20 MIN

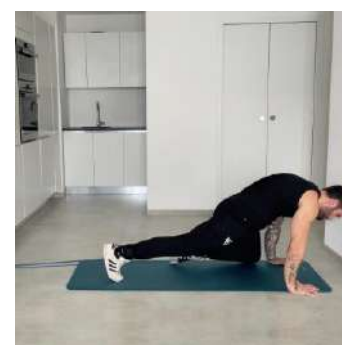
Repetir 4 veces en circuito - Sin descanso entre ejercicios-

1mn de recuperación después de cada circuito.



EJERCICIO 1 – Bicycle Crunch

Series: 4
 Reps: 20, 20, 20, 20
 1ª y 2ª series: sin resistencia
 3ª y 4ª series: con una ligera resistencia



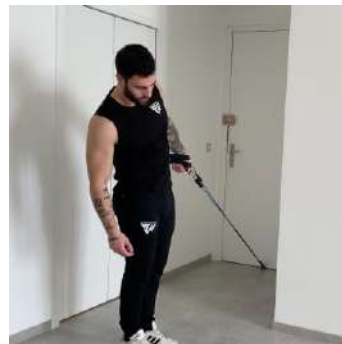
EJERCICIO 2 – Mountain Climber

Series: 4
 Reps: 30, 30, 30, 30
 1ª y 2ª series: sin resistencia
 3ª y 4ª series: con una ligera resistencia



EJERCICIO 3 – Spiderman

Series: 4
Reps: 20, 20, 20, 20
Ritmo: lento



EJERCICIO 4 – Side raise

Series: 4 (1 set = 2 sides)
Reps: 20, 20, 20, 20
1ª y 2ª set: rápido
3ª y 4ª series: lento

CORE CIRCUIT - 3 MIN

Repita 2 veces en el circuito

- 30 seg** Plancha izquierda
- 30 seg** Plancha izquierda dinámica (con elevación de cadera)
- 30 seg** Plancha facial
- 30 seg** Plancha derecha
- 30 seg** Plancha derecha dinámica (con elevación de la cadera)

SESIÓN 4: PIERNAS



EJERCICIO 1 – Sumo squat

Series: 3
Reps: 20, 20, 20
Ritmo: rápido, resistencia ligera



EJERCICIO 2 – BISET – PART A Lunges

Series: 3
Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 2 – BISET – PART B Squat

Series: 3
Reps: 15, 15, 15
Lento al bajar (4 seg)
Rápido al subir (2 seg)



EJERCICIO 3 - BISET – PART A Deadlift

Series: 3
Reps: 12, 12, 12
Ritmo: lento, alta resistencia



EJERCICIO 3 – BISET – PART B

Squat Swing

Series: 3
Reps: 15, 15, 15
Ritmo: rápido, resistencia ligera

SESIÓN 5: PECHO / ESPALDA



EJERCICIO 1 – Push-up

Series: 3
Reps: 10, 10, 10
Aumente la velocidad



EJERCICIO 2 – BISET – PART A Chest press

Series: 3
Reps: 10, 10, 10
Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 2 – BISET – PART B Joint chest press

Series: 3
Reps: 10, 10, 10
Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 3 – Deadlift

Series: 3
Reps: 20, 20, 20



EJERCICIO 4 – BISET - PART A

Low pulley row

Series: 3
Reps: 15, 15, 12



EJERCICIO 4 – BISET – PART B

High pulley row

Series: 3
Reps: 15, 15, 12
Ritmo: lento

SESIÓN 1: PIERNAS



EJERCICIO 1 – BISET – PART A

Squat

Series: 4
Reps: 10, 10, 10, 10



EJERCICIO 1 – BISET – PART B

Front squat

Series: 4
Reps: 10, 10, 10, 10



EJERCICIO 2 –

Hip Thrust

Series: 3
Reps: 20, 20, 20
Ritmo: lento, alta resistencia



EJERCICIO 3 –

Bulgarian lunges

Series: 3
Reps: 25, 20, 15
Ritmo: rápido, resistencia ligera



EJERCICIO 4 – BISET – PART A
Donkey Kick

Series: 3
Reps: 20, 15, 12



EJERCICIO 4 – BISET – PART B
Hip abduction

Series: 3
Reps: 20, 15, 12,

SESIÓN 2: BRAZOS / HOMBROS



EJERCICIO 1 – BISET – PART A

Overhead press

Series: 3
Reps: 20, 18, 15

Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 1 – BISET – PART B

Upright row

Series: 3
Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 2 –

Reverse fly

Series: 3
Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 3 –

Biceps Curl

Series: 3
Reps: 15, 15, 15


EJERCICIO 4 –BISET – PART A
Triceps extension

Series: 3

Reps: 20, 20, 20

Ritmo: rápido


EJERCICIO 4 – BISET – PART B
Triceps KickBack (isolation)

Series: 3

Reps: 10, 10, 10

Ritmo: lento , concéntrese en su movimiento.

SESIÓN 3: CARDIO/ ABS

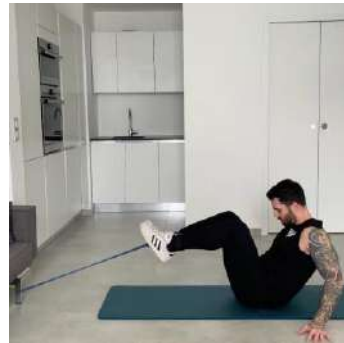
CARDIO – RUNNING – 30 MN

Corra a un ritmo rápido durante 30 minutos.

ABS CIRCUIT TRAINING - LOW ABS - 20 MIN

Repita 4 veces el circuito - Sin descanso entre ejercicios-

1mn de recuperación al final de cada circuito.



EJERCICIO 1 – Rower crunch

Reps: 35

Ponga una ligera resistencia después de las primeras 20 repeticiones



EJERCICIO 2 – Mountain Climber

Reps: 60

Ritmo: rápido, resistencia ligera, increase cardio



EJERCICIO 3 – Leg Raise

Reps: 20

*Ritmo: lento, control the movement
3 segundos hacia abajo*

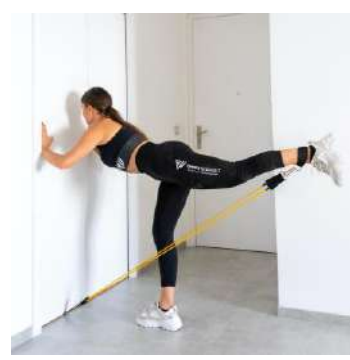
Bloque 2 seg.

1 segundo arriba

EJERCICIO 4 – Plank

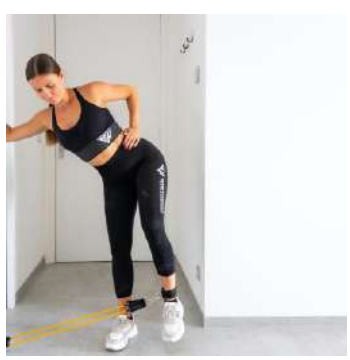
45 secondes

SESIÓN 4: PIERNAS



EJERCICIO 1 – BISET – PART A
Donkey kick (activation)

Series: 4
 Reps: 15, 15, 12, 12



EJERCICIO 1 – BISET – PART B
Hip abduction (activation)

Series: 4
 Reps: 15, 15, 12, 12



EJERCICIO 2 –
Bulgarian lunges

Series: 3
 Reps: 20, 15, 12



EJERCICIO 3 –
Squat

Series: 3
 Reps: 20, 15, 12
Lento al bajar (4 seg)
Rápido al subir (2 seg)

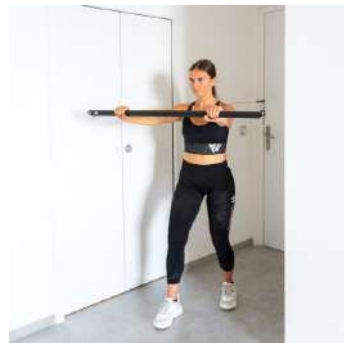


EJERCICIO 4 –

Lunges

Series: 4
Reps: 20, 20, 10, 10

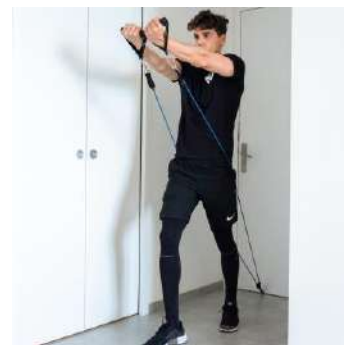
SESIÓN 5: PECHO / ESPALDA



EJERCICIO 1 – TRISET – PART A

Chest press

Series: 3
Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 1 – TRISET – PART B

Inclined cable chest press

Series: 3
Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 1 – TRISET – PART C

Push-up

Series: 3
Reps: 15, 15, 15
Ritmo: rápido



EJERCICIO 2 – TRISET – PART A

Deadlift

Series: 3
Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 2 – TRISET – PART B

Rowing

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15
 Ritmo: rápido



EJERCICIO 2 – TRISET – PART C

Overhead press

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15
 Ritmo: rápido

SESIÓN 1: PIERNAS



EJERCICIO 1 – BISET – PART A

Leg extension

Series: 4

Reps: 15, 15, 12, 12

Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 1 – BISET – PART B

Leg curl

Series: 4

Reps: 15, 15, 12, 12

Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 2 – BISET – PART A

Squat (rebound)

Series: 4,

Reps: 10, 10, 10, 10

Ritmo: rápido, do a rebound before going up.



EJERCICIO 2 – BISET – PART B

Sumo squat

Series: 4

Reps: 10, 10, 10, 10

Ritmo: lento



EJERCICIO 3 –

Deadlift

Series: 4
 Reps: 20, 15, 15
 Ritmo: lento



EJERCICIO 4 –

Hip Thrust

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15
 Ritmo: rápido

SESIÓN 2: BRAZOS / HOMBROS

FOCUS SHOULDERS



EJERCICIO 1 –
Overhead press

Series: 3
Reps: 15, 15, 15
Ritmo: rápido, warm-up



EJERCICIO 2 – TRISET – PART A
Lateral raise

Series: 3
Reps: 15, 15, 15
Ritmo: rápido, resistencia ligera



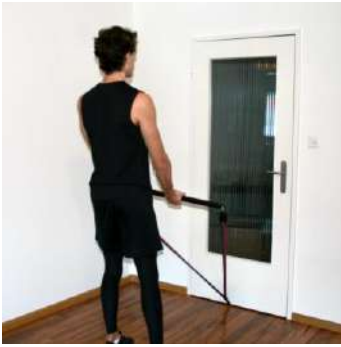
EJERCICIO 2 – TRISET – PART B
Front raise

Series: 3
Reps: 15, 15, 15
Ritmo: rápido, resistencia ligera



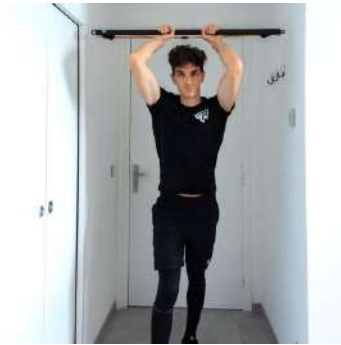
EJERCICIO 2 – TRISET – PART C
Reverse fly

Series: 3
Reps: 10, 10, 10
Ritmo: lento, bloquear 2 segundos en la contracción antes de volver. Aumente la resistencia después de cada serie.



EJERCICIO 3 –
Cable biceps curl

Series: 3
Reps: 15, 15, 15
Ritmo: lento, alta resistencia



EJERCICIO 4 –
Skull crusher

Series: 3
Reps: 15, 15, 15
Ritmo: lento, alta resistencia



EJERCICIO 5 –
Push-up

Series: 2
Reps: 10, 10

SESIÓN 3: CARDIO/ ABS

CARDIO CIRCUIT TRAINING – 32 MIN

Repita 4 veces el circuito - Sin pausa entre los ejercicios -
1mn de recuperación entre cada circuito.

1mn Jumping Jacks

1mn Squat

1mn Jump Squat

1 mn Squat –

Lateral raise right leg –

squat –

Lateral raise left leg

1mn High knees

30sc Right lunges

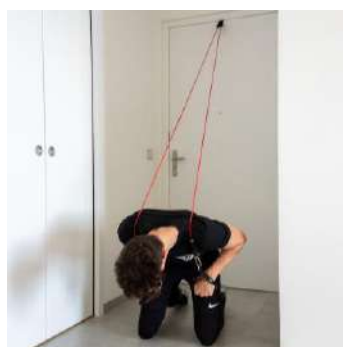
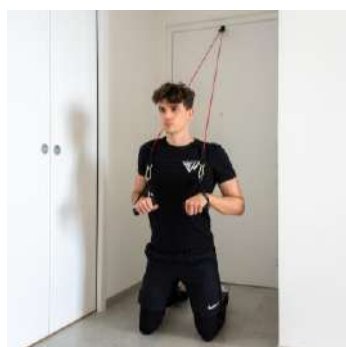
30sc Left lunges

30sc Jumping lunges

30sc Plank

SPECIAL SIXPACK – ABS CIRCUIT TRAINING – 20 MIN

Repetir 4 veces en circuito - Sin descanso entre ejercicios-
1mn de recuperación entre cada circuito.



EJERCICIO 1 –

Crunch, high pulley

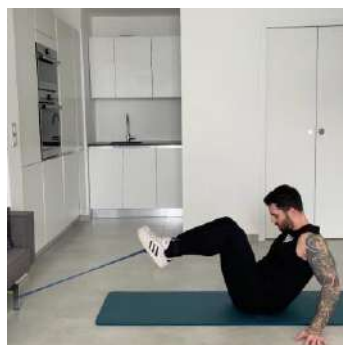
20x Lento, alta resistencia

Abajo 2 seg,

Bloqueo 2 s en la contracción,

Arriba 2 seg.

20x Resistencia rápida y ligera



EJERCICIO 2 –

Rower crunch

20x Lento, with resistance

Abajo 2 seg,

Bloqueo 2 s en la contracción,

Arriba 2 seg.

20x Rápido, sin resistencia



EJERCICIO 3 –

Bicycle Crunch

20x Lento, alta resistencia

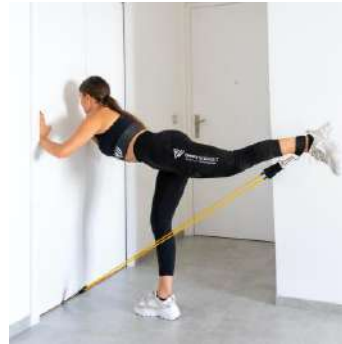
20x Resistencia rápida y ligera

PLANK

30sec V-Plank

45sec Plank

SESIÓN 4: PIERNAS



EJERCICIO 1 – TRISET – PART A

Donkey kick (activation)

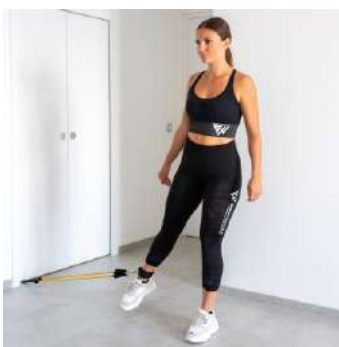
Series: 3
Reps: 25, 25, 25



EJERCICIO 1 – TRISET – PART B

Hip abduction (activation)

Series: 3
Reps: 25, 25, 25



EJERCICIO 1 – TRISET – PART C

Hip adduction (activation)

Series: 3
Reps: 25, 25, 25



EJERCICIO 2 –

Squat

Series: 3
Reps: 15, 15, 15
Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 3 –

Sumo squat

Series: 3

Reps: 15, 15, 15

Ritmo: lento (4 seg. hacia abajo, 4 seg. de mantenimiento, 4 seg. hacia arriba)



EJERCICIO 4 –

Lunges

Series: 3

Reps: 15, 15, 15

SESIÓN 5: PECHO / ESPALDA



EJERCICIO 1 – BISET – PART A

Overhead press

Series: 4
 Reps: 25, 25, 20, 20
 Ritmo: rápido



EJERCICIO 1 – BISET – PART B

High pulley row

Series: 4
 Reps: 15, 15, 12, 12
 Ritmo: lento, alta resistencia



EJERCICIO 2 – BISET – PART A

Rowing

Series: 4
 Reps: 25, 25, 20, 20
 Ritmo: rápido



EJERCICIO 2 – BISET – PART B

Deadlift

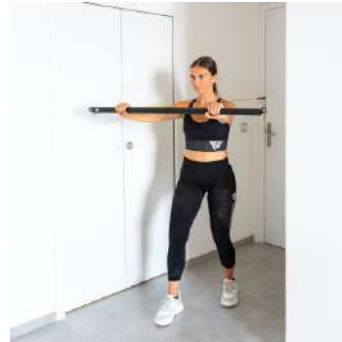
Series: 4
 Reps: 15, 15, 12, 12
 Ritmo: lento, alta resistencia



EJERCICIO 3 – BISET – PART A

Push-up

Series: 4
 Reps: 12, 12, 10, 10
 Ritmo: rápido



EJERCICIO 3 – BISET – PART B

Chest press

Series: 4
 Reps: 15, 15, 12, 12
 Ritmo: lento, alta resistencia



EJERCICIO 4 –

Inclined cable chest press (isolation)

Series: 3
 Reps: 20, 20, 20
 Ritmo: lento, resistencia a la luz

SESIÓN 1: PIERNAS



EJERCICIO 1 –

Front squat

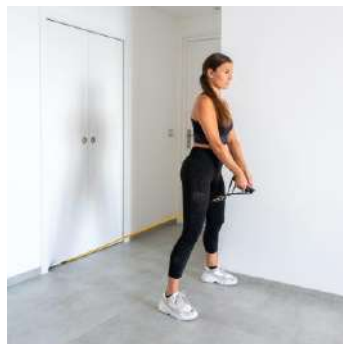
Series: 4
 Reps: 20, 15, 12, 8
Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 2 –

Bulgarian lunges

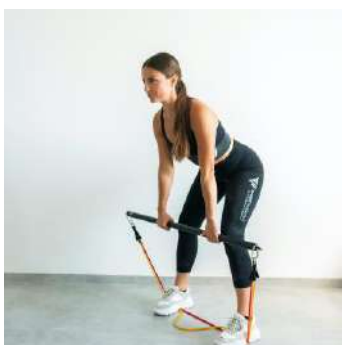
Series: 4
 Reps: 20, 15, 12, 8



EJERCICIO 3 – BISET – PART A

Squat swing

Series: 3
 Reps: 15, 15, 12
Ritmo: lento, bloquee 2seg en la contracción y apriete los glúteos.



EJERCICIO 3 – BISET – PART B

Deadlift

Series: 3
 Reps: 15, 15, 12
Ritmo: lento, bloquee 2seg en la contracción y apriete los glúteos.



EJERCICIO 4 –

Hip Thrust

Series: 4

Reps: 20, 20, 20, 20

Disminuya la resistencia después de cada serie

SESIÓN 2: BRAZOS / HOMBROS



EJERCICIO 1 –

Biceps curl 21'S

Series: 3

Reps: 20, 15, 12

Un conjunto se compone de 3 movimientos:

- De abajo hacia el centro
- De medio a arriba
- Movimiento completo (de abajo a arriba).



EJERCICIO 2 – TRISET – PART A

Skull crusher

Series: 3

Reps: 15, 15, 15

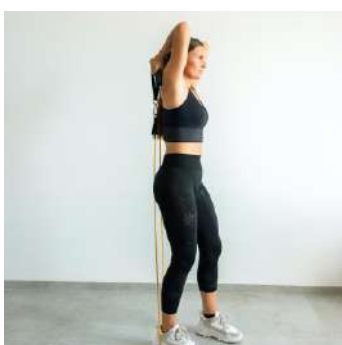


EJERCICIO 2 – TRISET – PART B

Triceps extension, high pulley

Series: 3

Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 2 – TRISET – PART C

Triceps extension

Series: 3

Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 3 –

Push-up

Series: 3
Reps: 10, 10, 10

SESIÓN 3: CARDIO/ ABS

CARDIO – SPLIT FOOTING – 30 MN

PHASE 1: Warm up

15 min Correr a ritmo normal, a un ritmo que le permita tener una discusión

PHASE 2: Split

5 min Ritmo rápido, velocidad máxima mantenida durante 5 km

1 min Recuperación, trotando o caminando

2 min Ritmo muy rápido, velocidad máxima mantenida durante 2 km

1 min Recuperación, trotar o caminar

1 min Ritmo máximo

30 seg Recuperación, trotar o caminar

30 seg Ritmo máximo

PHASE 3: Recovery

5 min Correr a ritmo normal, igual que el calentamiento

ABS - FOCUS OBLIQUE - 20 MIN

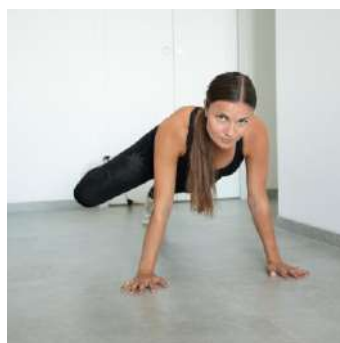
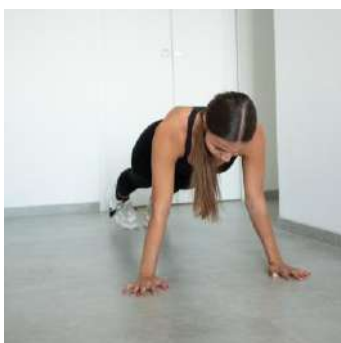


EJERCICIO 1 - BISET – PART A Bicycle Crunch

Series: 4

Reps: 40, 40, 40, 40

Resistencia ligera, ritmo rápido

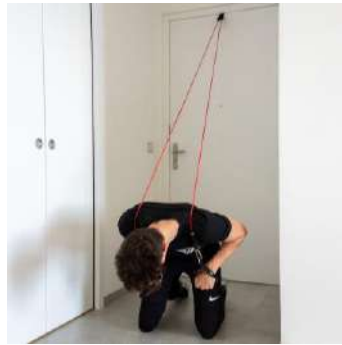
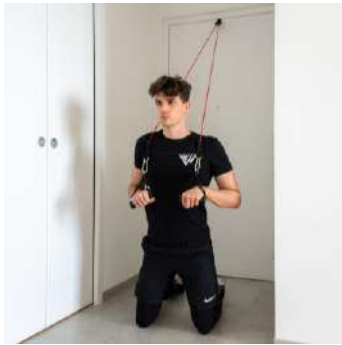


EJERCICIO 1 - BISET – PART B Spiderman

Series: 4

Reps: 20, 20, 20, 20

Resistencia media, ritmo lento



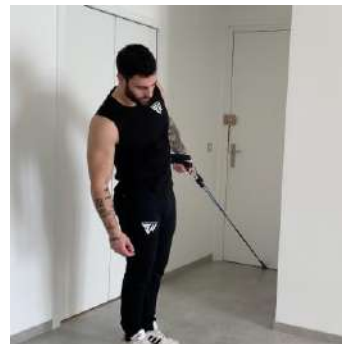
EJERCICIO 2 – BISET - PART A

Side crunch

Series: 4
Reps: 20, 20, 20, 20

Lleve el pecho hacia un lado.

A realizar alternativamente (1 repetición = 1 vez a la derecha, 1 vez a la izquierda)



EJERCICIO 2 - BISET – PART B

Side raise

Series: 4 (1 set = 2 sides)
Reps: 20,20, 20 20

CORE CIRCUIT - 3 MIN

Repita 2 veces en el circuito

- 30 seg** Plancha izquierda
- 30 seg** Plancha izquierda dinámica (con elevación de cadera)
- 30 seg** Plancha facial
- 30 seg** Plancha derecha
- 30 seg** Plancha derecha dinámica (con elevación de la cadera)

SESIÓN 4: PIERNAS



EJERCICIO 1 –

Squat

Series: 4
 Reps: 15, 12, 10, 8
 1ª serie: normal
 2ª serie: 2seg. abajo/1seg. arriba
 3ª serie: 3seg. abajo/1seg. arriba
 4ª serie: 5seg. abajo/1seg. arriba



EJERCICIO 2 –

Bulgarian lunges

Series: 3
 Reps: 20, 20, 20



EJERCICIO 3 –

Hip Thrust

Series: 3
 Reps: 20, 20, 20



EJERCICIO 4 –

Deadlift

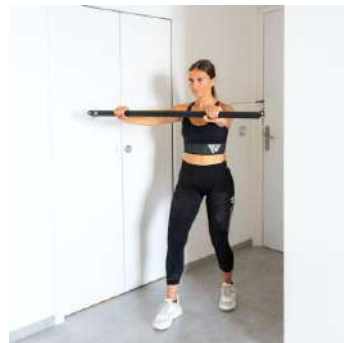
Series: 3
 Reps: 15, 12, 10
 Ritmo: lento



**EJERCICIO 5 –
Lunges (ladder)**

Series: 9
Reps: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2
Ritmo: rápido

SESIÓN 5: PECHO / ESPALDA



EJERCICIO 1 – TRISET – PART A

Chest press

Series: 3

Reps: 15, 15, 15

Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 1 – TRISET – PART B

Push-up

Series: 3

Reps: 12, 12, 12

Ritmo: rápido



EJERCICIO 1 – TRISET – PART C

Joint chest press

Series: 3

Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 2 – TRISET – PART A

Rowing

Series: 5

Reps: 5, 5, 5, 5, 5

Ritmo: rápido



EJERCICIO 2 – TRISET – PART B

Upright row

Series: 5
 Reps: 5, 5, 5, 5, 5
 Ritmo: rápido



EJERCICIO 2 – TRISET – PART C

Overhead press

Series: 5
 Reps: 5, 5, 5, 5, 5
 Ritmo: rápido



EJERCICIO 3 –

Push-up

Series: 2
 Reps: 12, 12
 Ritmo: lento, 2 segundos en la bajada, 2 segundos en la subida.

SESIÓN 1: PIERNAS



EJERCICIO 1 –

Squat

Series: 2
 Reps: 15, 15
 Ritmo: rápido, warm-up



EJERCICIO 2 –

Sumo squat

Series: 2
 Reps: 15, 15
 Ritmo: lento
 4 seg al bajar
 Mantenga 4 seg
 4 seg al subir



EJERCICIO 3 – BISET – PART A

Leg extension

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15
 Bloquee 2 segundos en la contracción y apriete los músculos



EJERCICIO 3 – BISET – PART B

Leg curl

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 4 –

Lunges

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15
*3 seg. en el descenso,
 1 segundo en la subida*



EJERCICIO 5 –

Deadlift

Series: 3
 Reps: 15, 15, 12
*Ritmo: lento, bloquee 2 segundos en la
 contracción y apriete los glúteos*

SESIÓN 2: BRAZOS / HOMBROS



EJERCICIO 1 – BISET – PART A

Biceps curl

Series: 4
 Reps: 15, 12, 10, 8
 Ritmo: lento



EJERCICIO 1 – BISET – PART B

Biceps curl (rebound)

Series: 4
 Reps: 15, 12, 10, 8
 Ritmo: rápido, parar con los brazos paralelos al suelo (medio movimiento) y hacer un rebote



EJERCICIO 2 – SUPERSET – PART A

Upright row

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 2 – SUPERSET – PART B

Triceps extension

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 2 –SUPERSET – PART C

Push-up

Series: 3
Reps: 10, 10, 10



EJERCICIO 3 –

Triceps extension, unilateral

Series: 3
Reps: 10, 10, 10

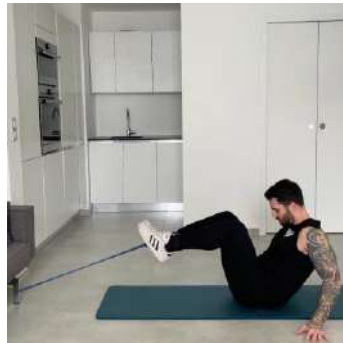
SESIÓN 3: CARDIO/ ABS

CARDIO – RUNNING – 33 MN

Correr a un ritmo rápido durante 25 minutos
Haga un sprint durante los últimos 5 minutos y luego recupérese trotando durante 3 minutos.

ABS CIRCUIT TRAINING - LOW ABS - 20 MIN

Repita 4x en el circuito - Sin descanso entre ejercicios-.
1mn de recuperación al final de cada circuito.



EJERCICIO 1 – Rower crunch

Reps: 35
Haga las primeras 20 repeticiones sin carga, luego ponga una resistencia baja



EJERCICIO 2 – Mountain Climber

Reps: 60
Fast tempo, baja resistencia, haga que el cardio funcione



EJERCICIO 3 – Leg Raise

Reps: 20
*Ritmo lento, controle su movimiento
3 seg en la bajada
Bloquee 2 seg.
1 seg en la subida*

EJERCICIO 4 – Plank

45 seg

SESIÓN 4: PIERNAS



EJERCICIO 1 – BISET – PART A Donkey Kick (Activation)

Series: 3
Reps: 25, 25, 25



EJERCICIO 1 – BISET – PART B Hip abduction (Activation)

Series: 3
Reps: 25, 25, 25



EJERCICIO 2 – Squat

Series: 3
Reps: 20, 20, 20
Ritmo: rápido, resistencia ligera



EJERCICIO 3 – Hip Thrust

Series: 3
Reps: 20, 20, 20



**EJERCICIO 4 –
Lunges (ladder)**

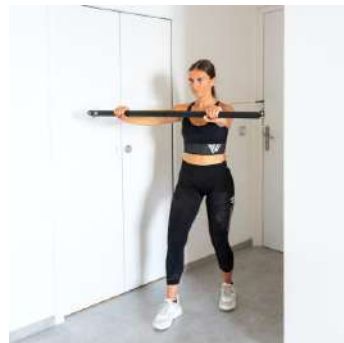
Series: 9
Reps: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2
Ritmo: rápido



**EJERCICIO 5 –
Donkey Kick (Isolation)**

Series: 3
Reps: 20, 15, 10

SESIÓN 5: PECHO / ESPALDA



EJERCICIO 1 – TRISET – PART A

Chest press

Series: 3
Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 1 – TRISET – PART B

Joint chest press

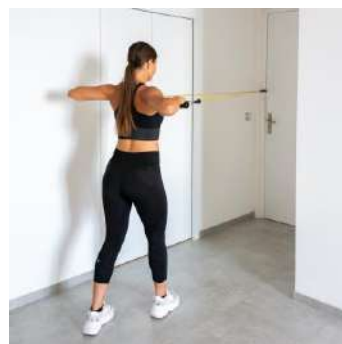
Series: 3
Reps: 12, 12, 12
Ritmo: lento, bloquee 2 segundos en la contracción (cuando los brazos están estirados)



EJERCICIO 1 – TRISET – PART C

Push-up

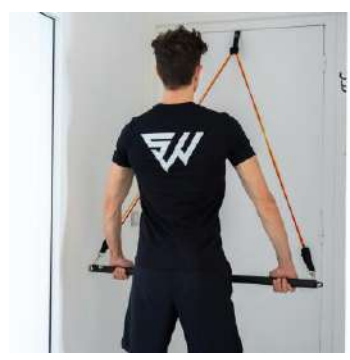
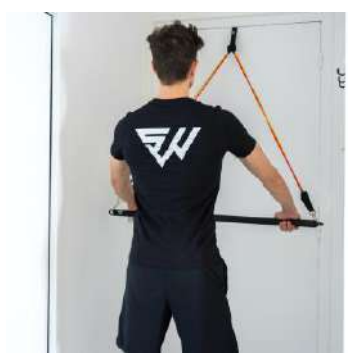
Series: 3
Reps: 8, 8, 8
Ritmo: rápido



EJERCICIO 2 – BISET – PART A

Low pulley row

Series: 3
Reps: 15, 15, 15,
Aumente la resistencia después de cada serie



EJERCICIO 2 – BISET – PART B
Pull over

Series: 3
 Reps: 15, 15, 15



EJERCICIO 3 – BISET – PART A
Rowing (ladder)

Series: 9
 Reps: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2



EJERCICIO 3 — BISET – PART B
Push-up (ladder)

Series: 9
 Reps: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2



APÉNDICE:
GUÍA DEL
USUARIO

ABS

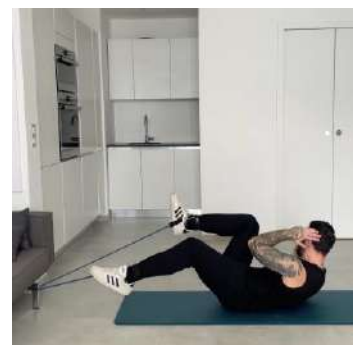
BICYCLE CRUNCH

Soporte: puerta, utilice el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma y utilice las correas de los tobillos.

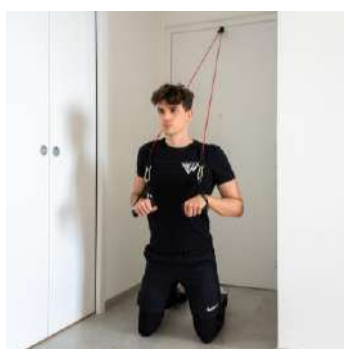
Posición: tumbado sobre la espalda.

Inicio: brazos cruzados, manos detrás de la nuca, pecho y PIERNAS ligeramente elevadas.

Movimiento: acercar el codo a la rodilla contraria realizando un movimiento de torsión para hacer trabajar su oblicuo (codo lateral).



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



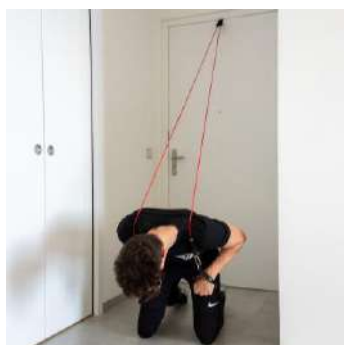
CRUNCH, HIGH PULLEY

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte superior de la misma.

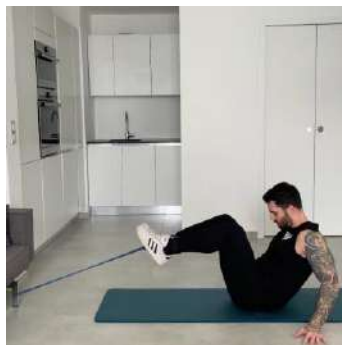
Posición: de rodillas, la espalda contra la puerta

Salida: el busto hacia la derecha, tome las asas en sus manos y sujételas a la altura del pecho.

Movimiento: lleve la parte superior del busto hacia el suelo aspirando el vientre. Atención, es necesario doblar su busto en dos: sólo hay la parte superior del cuerpo que baja, no es necesario sólo balancear todo su cuerpo hacia el frente.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



ROWER CRUNCH

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma y utilice las correas de los tobillos.

Posición: tumbado sobre la espalda.

Inicio: brazos cruzados, manos detrás de la nuca, pecho y PIERNAS ligeramente elevados.

Movimiento: llevar el pecho a las rodillas, dobladas, al mismo tiempo.

[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)

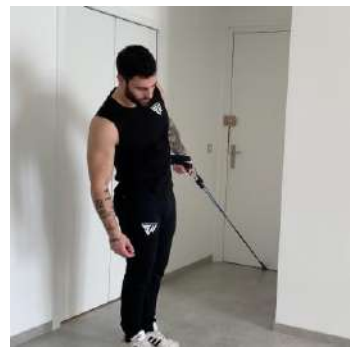
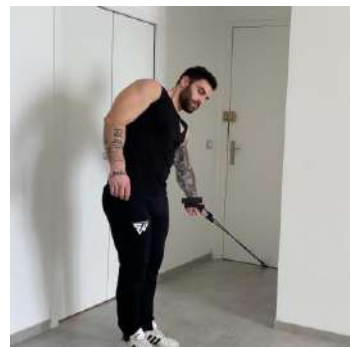
SIDE RAISE

Apoyo: pies, pase los elásticos por debajo de los pies, o puerta, ponga el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma.

Posición: de pie, con los pies separados por la anchura de los hombros.

Inicio: agarre una mano. La banda está más tensa en el lado de trabajo.

Movimiento: realice una inclinación del torso en el lado opuesto a la mano que sujeta la banda de resistencia.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



LEG RAISE

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma y utilice las correas de los tobillos.

Posición: tumbado sobre la espalda.

Inicio: la espalda está bien presionada contra el suelo, tenga cuidado de no clavar la espalda. Las PIERNAS están estiradas y ligeramente levantadas.

Movimiento: lleve las PIERNAS hacia arriba para que queden perpendiculares al cuerpo. Las PIERNAS permanecen tensas.



MOUNTAIN CLIMBER

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma y utilice las correas de los tobillos.

Posición: en posición de plancha sobre las manos, mirando al suelo.



Inicio: en posición de plancha, con las manos debajo de los hombros, mirando al suelo.

Movimiento: lleve la rodilla hacia el brazo contrario.

[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)

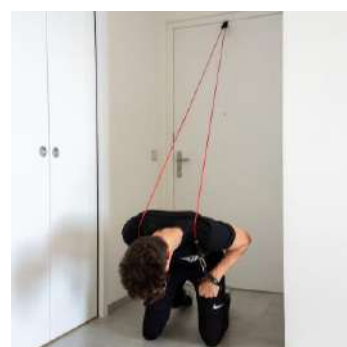
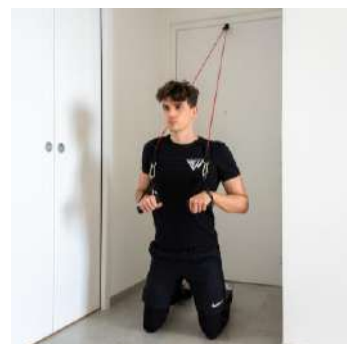
SIDE CRUNCH

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte superior de la misma.

Posición: de rodillas, con la espalda pegada a la puerta.

Inicio: con el pecho recto, coja las asas con las manos y sujételas a la altura del pecho.

Movimiento: lleve la parte superior del busto hacia el suelo, en el lado opuesto del cuerpo al que trabaja, e inspire su vientre.



SPIDERMAN

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma y utilice las correas de los tobillos.

Posición: en posición de plancha sobre las manos o los codos, de cara al suelo.



Inicio: en posición de plancha, con las manos o los codos bajo los hombros.

Movimiento: doble una pierna hacia un lado y lleve la rodilla hacia el tríceps (sin tocar el suelo con la rodilla) y luego vuelva a llevar la pierna a la posición inicial. Alterne el movimiento en el otro lado.

BICEPS

BICEPS CURL

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie.

Inicio: brazos estirados a lo largo del cuerpo con una separación de los brazos del ancho de sus hombros.

Movimiento: de abajo a arriba, suba las manos (palmas hacia arriba) hasta los hombros. Suelte suavemente.



VÍDEO DE INSTRUCCIONES



HAMMER CURL

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie.

Inicio: brazos estirados a lo largo del cuerpo con una separación de los brazos del ancho de sus hombros.

Movimiento: de abajo a arriba, suba las manos (en agarre de martillo, con las palmas hacia dentro) hasta los hombros. Suelte suavemente.



VÍDEO DE INSTRUCCIONES



BICEPS CURL 21'S

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie.

Inicio: hay 3 series de 7 repeticiones, en consecuencia, 3 inicios. Para la primera serie, comience el curl con los brazos a lo largo del cuerpo; segunda serie con los antebrazos paralelos al suelo, tercera serie con los antebrazos a lo largo del cuerpo para realizar el movimiento completo.

Movimiento: 1ª serie de 7, los antebrazos a lo largo del cuerpo, de abajo a arriba, subir las manos (palmas hacia arriba) hasta la mitad de la altura (antebrazos paralelos al suelo), soltar lentamente (para volver a la posición inicial).

2ª serie, inicie el movimiento a media altura (antebrazos paralelos al suelo) y lleve las manos (palmas hacia arriba) a los hombros.

3ª serie, ejecute todo el movimiento.

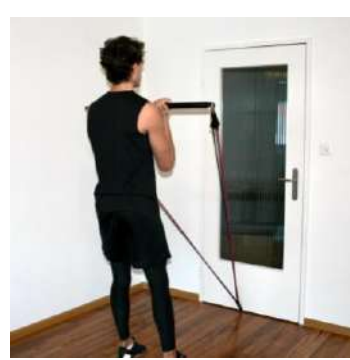
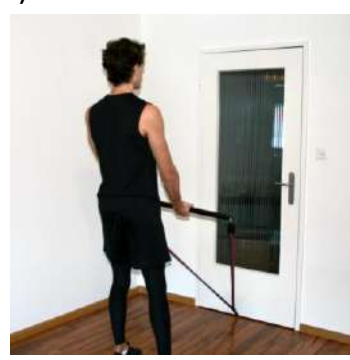
CABLE BICEPS CURL

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma.

Posición: de pie.

Inicio: un pie por delante, los brazos estirados a lo largo del cuerpo (ligeramente por detrás de los hombros) con una distancia entre los brazos del ancho de los hombros.

Movimiento: de abajo a arriba, suba las manos (palmas hacia arriba) hasta los hombros. Suelte suavemente.



BACK

OVERHEAD PRESS

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

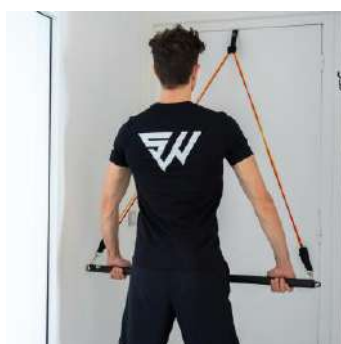
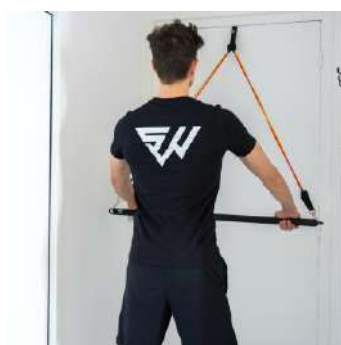
Posición: de pie.

Inicio: brazos doblados, mano por encima de los hombros.

Movimiento: extender los brazos hacia arriba, manteniéndose en la misma línea.



VÍDEO DE INSTRUCCIONES



PULL OVER

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte superior de la misma.

Posición: colóquese a una distancia de la puerta para que las bandas estén tensas.

Inicio: brazos estirados casi paralelos al suelo con los brazos a la anchura de los hombros.

Movimiento: mantenga los brazos estirados y bájelos a lo largo del cuerpo (palmas hacia el suelo).

VÍDEO DE INSTRUCCIONES



ROWING

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie, torso inclinado hacia delante, PIERNAS ligeramente dobladas.

Inicio: brazos tendidos hacia el suelo con una separación de los brazos del ancho de los hombros.

Movimiento: lleve los codos hacia atrás hasta que las muñecas (palmas hacia el techo) estén a la altura del busto.

[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



DEADLIFT

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie (PIERNAS ligeramente flexionadas), pies al ancho de los hombros.

Inicio: la espalda inclinada hacia delante, los brazos tendidos, las PIERNAS ligeramente dobladas.

Movimiento: levante el busto hacia arriba y despliegue las PIERNAS. Los brazos permanecen tensos.

[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



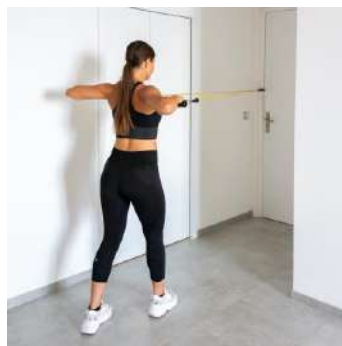
LOW PULLEY ROW

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en el centro de la misma.

Posición: colóquese a una distancia de la puerta para que las bandas estén tensas.

Inicio: brazos estirados paralelos al suelo con una distancia de los brazos del ancho de los hombros.

Movimiento: lleve los codos hacia atrás hasta que las muñecas (con las palmas hacia el suelo) estén a la altura del busto.





UPRIGHT ROW

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie.

Inicio: brazos estirados y relajados hacia el suelo.

Movimiento: lleve los brazos a la altura de los hombros, doblados, y lleve los omóplatos hacia atrás. Las manos permanecen hacia el suelo.

[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)

HIGH PULLEY ROW

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte superior de la misma.

Posición: colóquese a una distancia de la puerta para que las bandas estén tensas.

Inicio: brazos estirados, en diagonal hacia arriba, con una distancia entre los brazos del ancho de los hombros.

Movimiento: lleve los codos hacia atrás hasta que las muñecas (con las palmas hacia el suelo) estén a la altura del pecho.



SHOULDERS

OVERHEAD PRESS

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie.

Inicio: brazos doblados, mano por encima de los hombros.

Movimiento: extender los brazos hacia arriba, manteniéndose en la misma línea.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



FRONT RAISE

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie.

Inicio: brazos estirados y relajados hacia el suelo.

Movimiento: levante los brazos delante de usted hasta los hombros, dejándolos estirados.

[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



LATERAL RAISE

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie.

Inicio: brazos estirados y relajados hacia el suelo.

Movimiento: levante los brazos de cada lado del cuerpo hasta los hombros, dejándolos estirados.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)

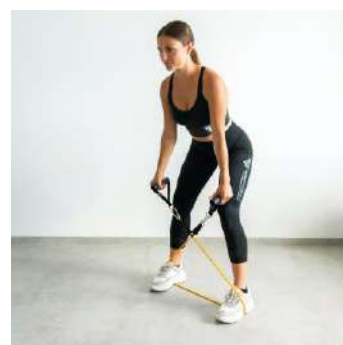
REVERSE FLY

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie.

Inicio: espalda inclinada hacia delante, brazos estirados hacia el suelo, cruzar las bandas.

Movimiento: separe los brazos, dejándolos estirados hasta que estén en la misma línea.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



UPRIGHT ROW

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie.

Inicio: brazos estirados y relajados hacia el suelo.

Movimiento: lleve los brazos a la altura de los hombros, doblados. Las manos permanecen hacia el suelo.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)

PIERNAS

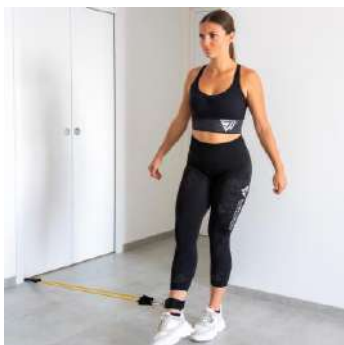
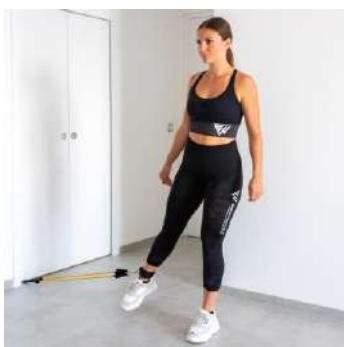
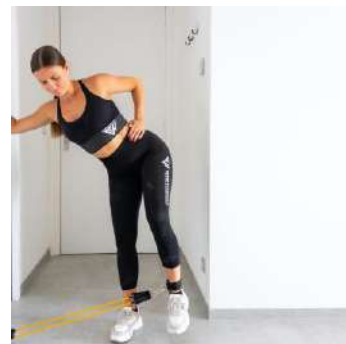
HIP ABDUCTION

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma y utilice las bandas con las correas de los tobillos.

Posición: colóquese perpendicular a la puerta. La pierna de apoyo es la más cercana a la puerta.

Inicio: de pie, con los pies al ancho de los hombros.

Movimiento: Abducción de la cadera: aleje del cuerpo la pierna más alejada de la puerta y levántela lo más alto posible.



HIP ADDUCTION

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma y utilice las bandas con las correas de los tobillos.

Posición: colóquese perpendicular a la puerta. La pierna de apoyo es la más alejada de la puerta.

Inicio: un pie en el suelo, la otra pierna se levanta apuntando a la puerta.

Movimiento: Aducción de la cadera: lleve la pierna más cercana a la puerta hacia su cuerpo.



LUNGES

Apoyo: pie, coloque las bandas bajo el pie delantero.

Posición: de pie.

Inicio: coloque la barra sobre su hombro. Puede arrodillarse para poner la barra sobre los hombros más fácilmente.

Movimiento: baje y suba realizando un movimiento clásico de estocada.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)

BULGARIAN LUNGES

Apoyo: pie, coloque las bandas debajo de su pie delantero.

Posición: colóquese con el pie trasero sobre una silla.

Inicio: coloque la barra sobre su hombro. Puede arrodillarse para poner la barra sobre sus hombros más fácilmente.

Movimiento: baje y suba realizando un movimiento clásico de estocada. Mantenga el pie trasero sobre la silla.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



FRONT SQUAT

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie, con los pies a la anchura de los hombros.

Inicio: coloque la barra en la parte superior de su hombro. Puede arrodillarse para poner la barra sobre los hombros más fácilmente.

Movimiento: baje y suba realizando un movimiento clásico de sentadilla frontal.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



LEG CURL

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma y utilice las bandas con las correas de los tobillos.

Posición: sentado en una silla, frente a la puerta a una distancia de 1,5 m.

Inicio: Piernas estiradas hacia la puerta.

Movimiento: doble las PIERNAS y lleve los pies por debajo de la silla.



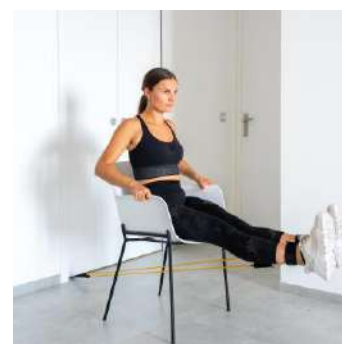
LEG EXTENSION

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma y utilice las bandas con las correas de los tobillos.

Posición: sentado en una silla, de espaldas a la puerta a una distancia de 0,5 m.

Inicio: Piernas plegadas, pies debajo de la silla.

Movimiento: extienda las Piernas delante de usted.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)

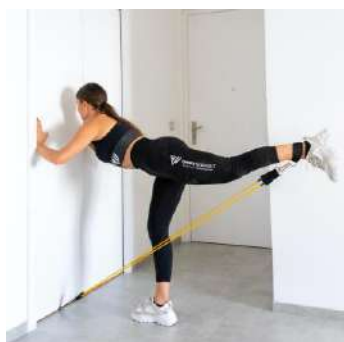
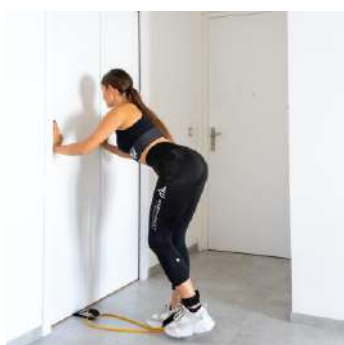
DONKEY KICK

Soporte: puerta, coloque el ancla de la puerta en la parte inferior de la misma y utilice las bandas con las correas de los tobillos.

Posición: de pie, de cara a la puerta, con el pecho doblado hacia delante.

Inicio: la pierna de trabajo está al lado de la pierna de apoyo.

Movimiento: extienda la pierna de trabajo hacia atrás para formar una línea recta con su cuerpo.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



DEADLIFT

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie (PIERNAS ligeramente flexionadas), pies a la anchura de los hombros.



Salida: espalda inclinada hacia delante, brazos estirados, PIERNAS ligeramente dobladas.

Movimiento: levante el busto hacia arriba y despliegue sus PIERNAS. Los brazos permanecen tensos.

VÍDEO DE INSTRUCCIONES

SQUAT

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie, con los pies a la anchura de los hombros.

Inicio: coloque la barra sobre su hombro. Puede arrodillarse para poner la barra sobre los hombros más fácilmente.

Movimiento: baje y suba realizando un movimiento clásico de sentadilla.



VÍDEO DE INSTRUCCIONES



SUMO SQUAT

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie con los pies separados.

Inicio: coloque la barra sobre su hombro. Puede arrodillarse para poner la barra sobre los hombros más fácilmente.

Movimiento: baje y suba realizando un movimiento clásico de sentadilla de sumo.

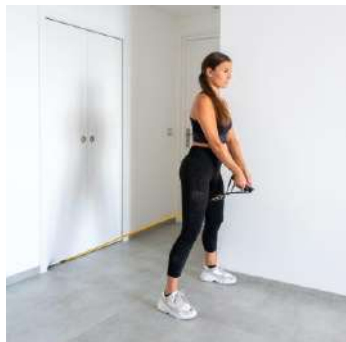




SQUAT SWING

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma.

Posición: de pie, de espaldas a la puerta.



Inicio: inclinado hacia delante, con las piernas flexionadas, agarre las asas entre las piernas.

Movimiento: enderezarse: extender las piernas y girar los brazos hacia delante de forma que quede perpendicular al cuerpo.

HIP THRUST

Apoyo: pies, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: sentado, la espalda contra un soporte (silla, o sofá)

Inicio: pase la barra sobre sus caderas. Las piernas están dobladas, los pies a la anchura de los hombros.

Movimiento: contraiga los glúteos y levante las caderas, hasta que el cuerpo esté derecho y paralelo al suelo.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)

CHEST

CHEST PRESS

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en el centro de la misma.

Posición: de pie.

Inicio: brazos doblados a la altura del pecho, brazos a la anchura de los hombros, palmas hacia el suelo.

Movimiento: extienda los brazos delante de usted al mismo nivel, paralelos al suelo, manteniendo los brazos a la anchura de los hombros.

[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



JOINT CHEST PRESS

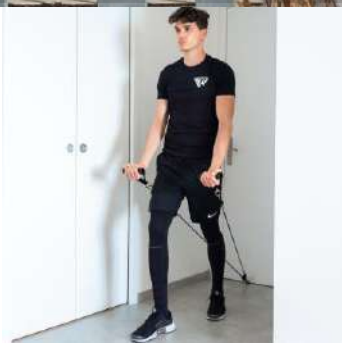
Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en el centro de la misma.

Posición: de pie.

Inicio: brazos doblados a la altura del pecho, brazos a la anchura de los hombros, palmas hacia el suelo.

Movimiento: extienda los brazos delante de usted al mismo nivel, paralelos al suelo, juntando las palmas al final del movimiento.





INCLINED CABLE CHEST PRESS

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma.

Posición: de pie.

Inicio: brazos estirados hacia abajo, ligeramente separados de las piernas.

Movimiento: lleve los brazos delante de usted a la altura del pecho. Los brazos permanecen rectos.

[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



PUSH-UP

Soporte: ninguno, ejercicio a realizar sin bandas de resistencia. Sin embargo, es posible añadir dificultad tomando una banda en cada mano y pasándola por detrás de la espalda.

Apoyo: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma.



TRICEPS

SKULL CRUSHER

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte superior de la misma.

Posición: de pie.

Inicio: codos arriba, manos por encima de la cabeza.

Movimiento: doblar los brazos hacia delante, controlar el movimiento en la fase excéntrica.



TRICEPS EXTENSION, HIGH PULLEY

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte superior de la misma.

Posición: de pie.

Inicio: manos sobre las bandas (brazos delanteros ligeramente hacia arriba).

Movimiento: desplegar los brazos hacia abajo, controlar el movimiento en la fase excéntrica.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



TRICEPS EXTENSION, HIGH PULLEY, UNILATERAL

Soporte: puerta, coloque el anclaje de la puerta en la parte superior de la misma.

Posición: de pie.

Inicio: brazo doblado, codo hacia abajo y asa hacia arriba.

Movimiento: despliegue el antebrazo hacia abajo.



TRICEPS EXTENSION

Apoyo: de pie, coloque las bandas bajo los pies y páselas por detrás de la espalda (también es posible utilizar el anclaje de la puerta en la parte inferior de la misma)

Posición: de pie.

Inicio: codos arriba, manos detrás de los omóplatos.

Movimiento: despliegue los antebrazos hacia arriba. Controle el movimiento en la fase excéntrica.



TRICEPS KICKBACK

Apoyo: pie, coloque las bandas bajo los pies.

Posición: de pie, con el pecho doblado hacia delante.

Inicio: Los antebrazos a 45° del suelo.

Movimiento: Despliegue los antebrazos hacia atrás.



[VÍDEO DE INSTRUCCIONES](#)



The image shows two women in athletic wear demonstrating exercises with resistance bands. One woman is standing and holding a red and yellow band, while the other is kneeling and holding a black band with blue and green handles. The background is a corrugated metal wall, and the scene is brightly lit, suggesting an outdoor setting.

SMARTWORKOUT

<https://en.smartworkout-pro.com/>