

TEMPLO **+Fit**®

RUTINA **PARA** **PRINCIPIANTE**

 **TEMPLOFIT**
 **TEMPLOFITGYM**

#NUNCAPARAMOS

TEMPLO **Fit**[®]

**VAMOS
A DARLE
AL ENTRENAMIENTO**

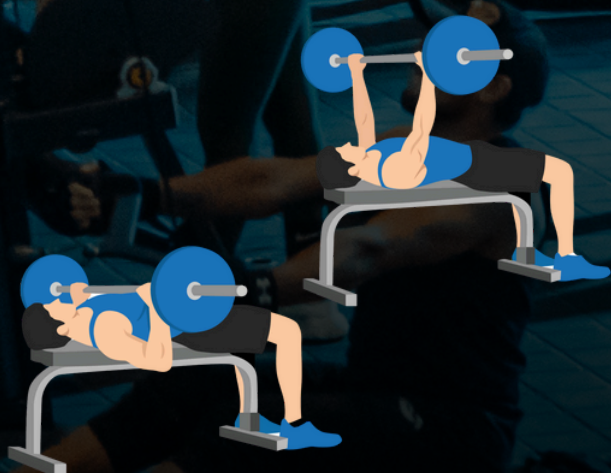


#NUNCAPARAMOS

TEMPLO **Fit**[®]

LUNES

✓ PECHO



**PRESS DE BANCA
CON BARRA**



**VUELO
PECTORIAL**



**PRESS DE BANCA
INCLINADO**



✓ BICEPS



**CURL INVERSO CON
BARRA**



**CURL DE
CONCENTRACION**



**CURL
PREDICADOR**



SERIES DE 4 X 12 REPETICIONES

#NUNCAPARAMOS

TEMPLO **Fit**[®]

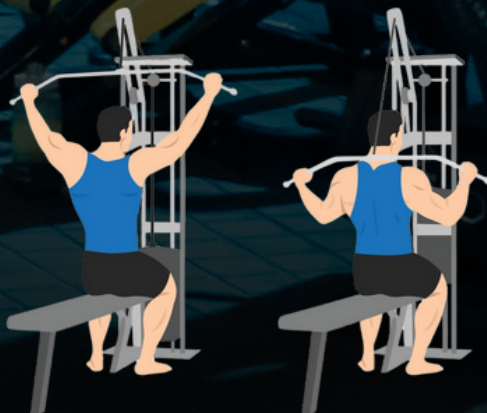
MARTES



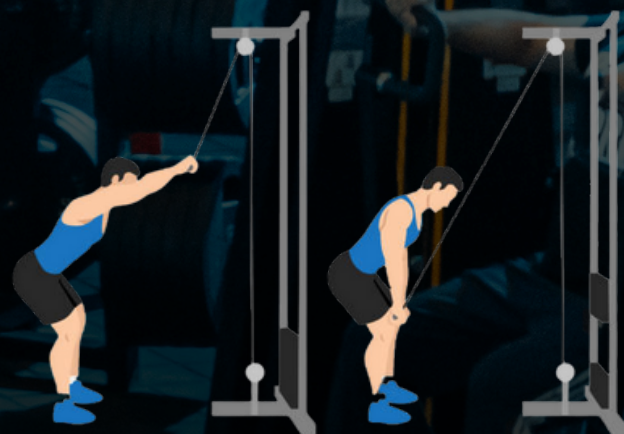
ESPALDA



REMO CON POLEA



**MAQUINA PULL
DOWN**



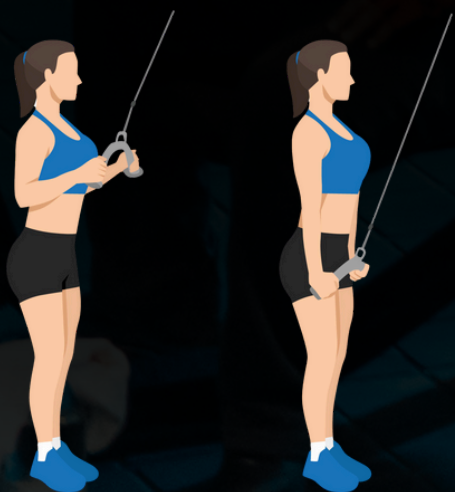
**JERSEY CON BARRA
INCLINADA**



TRICEPS



FONDOS EN BANCO



**FLEXIONES EN
BARRA V**



**EXTENSION DE
TRICEPS**

SERIES DE 4 X 12 REPETICIONES

#NUNCAPARAMOS

MIERCOLES



PIERNA



**EXTENSION DE
PIERNA**



**MANCUERNAS
CON COPA**



**SENTADILLA CON
BARRA**



GLUTEO



**EMPUJE DE
CADERA**



PESO MUERTO



SENTADILLAS



SERIES DE 4 X 12 REPETICIONES

JUEVES



HOMBRO



**PRESS DE BANCA
INCLINADO**



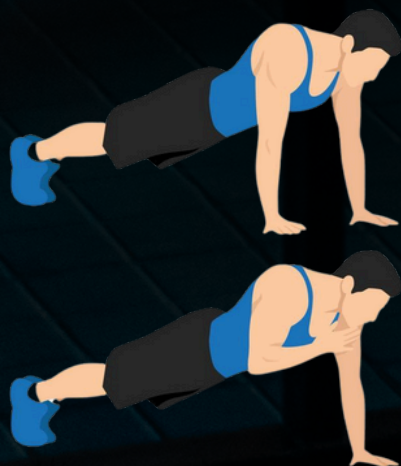
**VUELO DE PECHO
MANCUERNA**



**ELEVACION LATERAL
SOLO BRAZO**



ABDOMEN



PLANCHA DE MANO



GIRO RUSSO



**BICILETA
ACOSTADO**



SERIES DE 4 X 12 REPETICIONES

TEMPLO **+Fit**®

VIERNES



CARDIO



BICICLETA



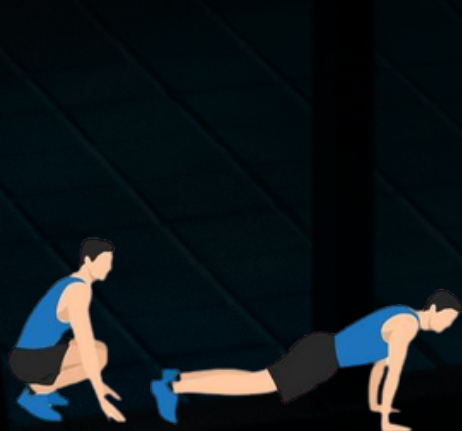
ESCALERA



SALTAR CUERDA



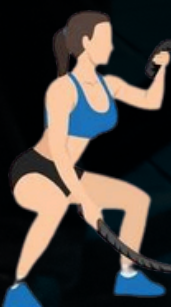
FUNCIONALES



BURPEES



BATTLE ROPES



**KETTLEBELL
SWINGS**



SERIES DE 4 X 12 REPETICIONES

#NUNCAPARAMOS

TEMPLO **Fit**[®]

**ENTRE
SERIES
RECUERDA**



#NUNCA **PARAMOS**

TEMPLO
+Fit[®]

HIDRATACIÓN+

- ✓ Bebe entre 2.7 A 3.7 Litros de agua al dia
- ✓ Durante el ejercicio, toma pequeños sorbos de agua entre series.
- ✓ Después de entrenar, asegúrate de rehidratarte con al menos 500 ml de agua o bebidas ricas en electrolitos.

#NUNCAPARAMOS



RECUPERACIÓN

La recuperación es una parte crucial para permitir que los músculos se reparen y crezcan después de un entrenamiento intenso.

Mantente hidratado

Hazte masajes relajantes

Disfruta de una ducha fría

Consume suficiente proteína

No olvides realizar estiramientos

Come tus comidas en un horario regular

#NUNCAPARAMOS



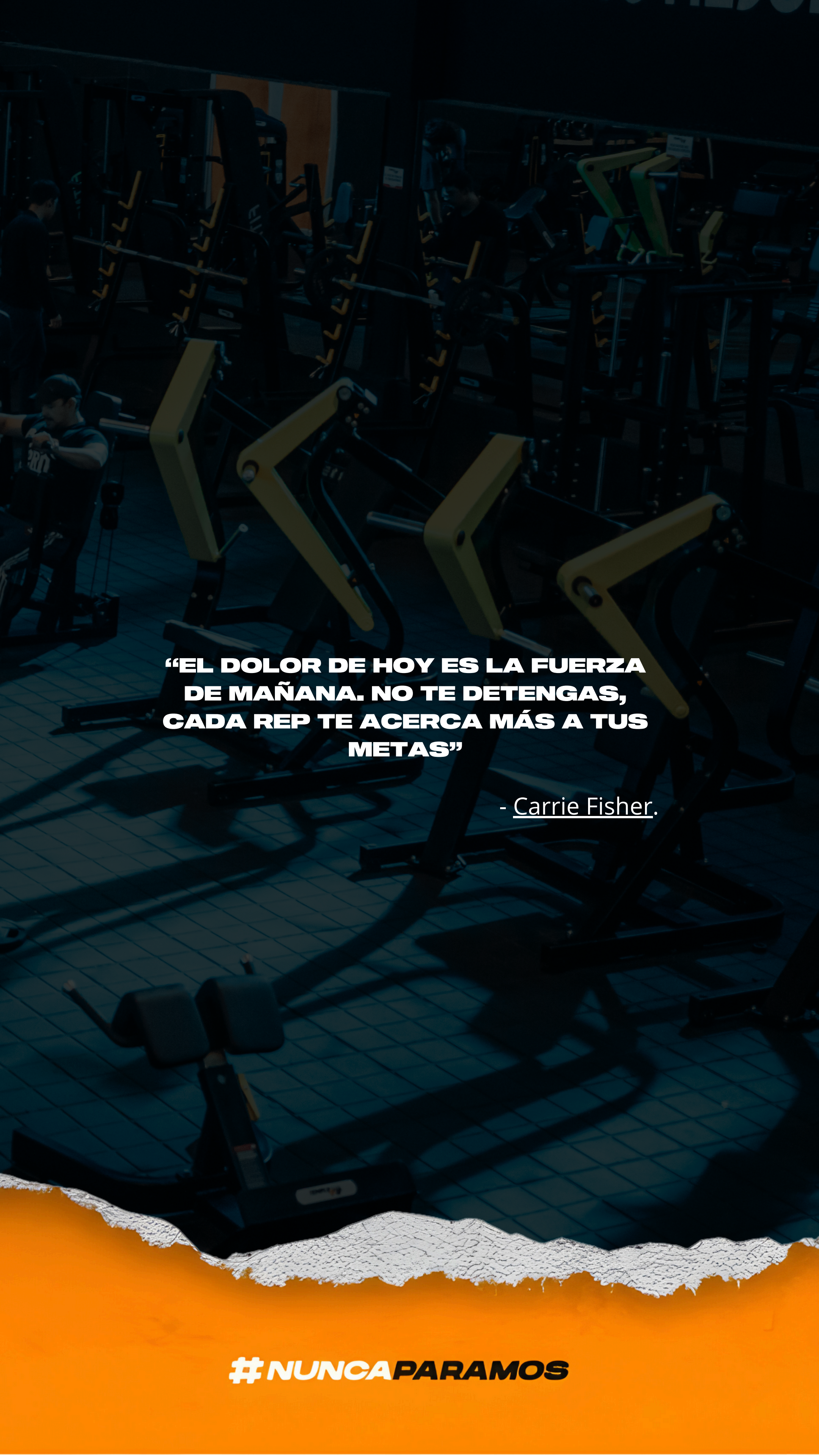
DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información contenida en este PDF tiene únicamente fines educativos. No somos profesionales de la salud, por lo tanto, no debe interpretarse como asesoramiento médico. El contenido de este E-BOOK se basa en nuestras experiencias y en la interpretación de la investigación disponible al momento.

Si padece alguna condición médica o tiene un problema de salud preexistente, es esencial que consulte con su médico antes de aplicar cualquier información.

Este producto tiene un propósito informativo, y TEMPLOFIT no asume ninguna responsabilidad por cualquier daño, real o percibido, que pueda derivarse del uso de la información aquí proporcionada.

#NUNCAPARAMOS



**“EL DOLOR DE HOY ES LA FUERZA
DE MAÑANA. NO TE DETENGAS,
CADA REP TE ACERCA MÁS A TUS
METAS”**

- Carrie Fisher.

#NUNCAPARAMOS



TEMPLO **+Fit**[®]

 **TEMPLOFIT**
 **TEMPLOFITGYM**

#NUNCAPARAMOS