



RUTINA PARA PRINCIPIANTE

TEMPLOFIT
 TEMPLOFITGYM

#NUNCAPARAMOS

TEMPLO
Fit[®]

**VAMOS
A DARLE
AL ENTRENAMIENTO**



#NUNCAPARAMOS

LUNES

✓ PECHO

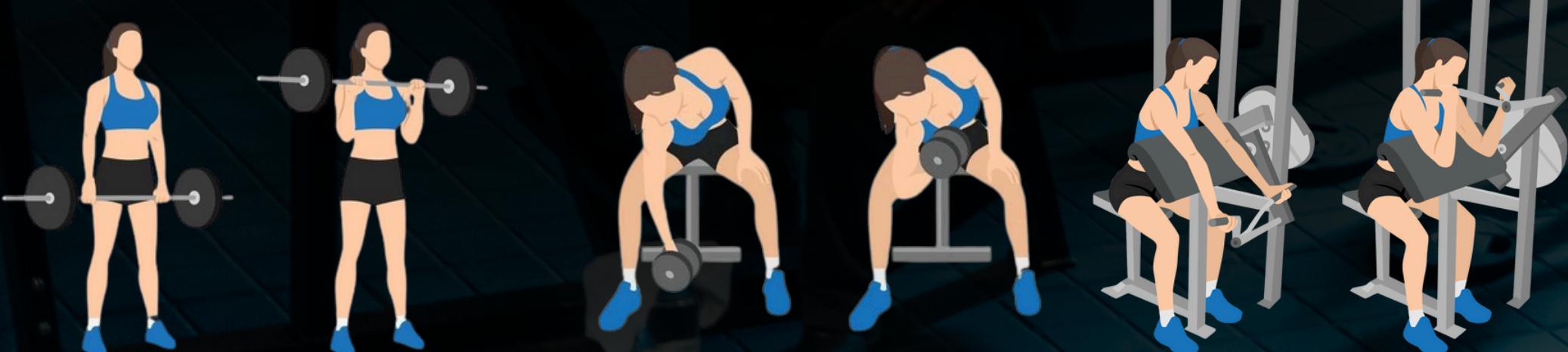


PRESS DE BANCA
CON BARRA

VUELO
PECTORIAL

PRESS DE BANCA
INCLINADO

✓ BICEPS



CURL INVERSO CON
BARRA

CURL DE
CONCENTRACION

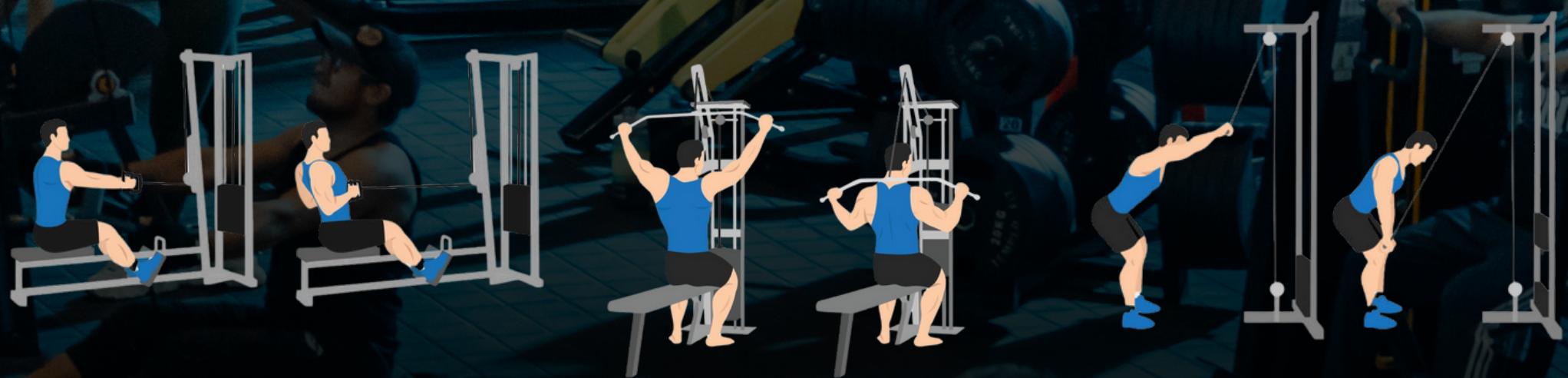
CURL
PREDICADOR

SERIES DE 4 X 12 REPETICIONES

#NUNCAPARAMOS

MARTES

✓ ESPALDA

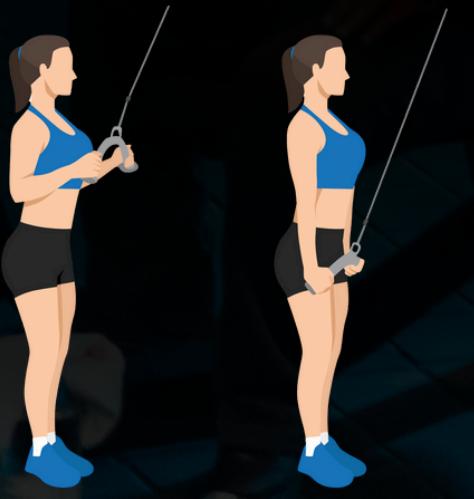


REMO CON POLEA

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

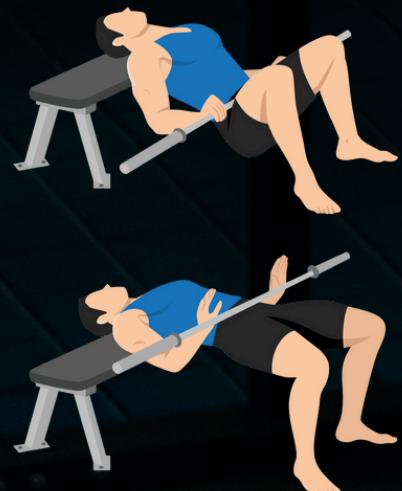


MANCUERNAS
CON COPA



SENTADILLA CON
BARRA

GLUTEO



EMPUJE DE
CADERA



PESO MUERTO



SENTADILLAS

SERIES DE 4 X 12 REPETICIONES

#NUNCAPARAMOS

JUEVES

✓ HOMBRO

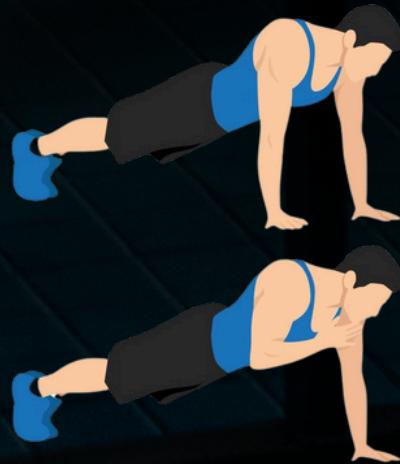


PRESS DE BANCA
INCLINADO

VUELO DE PECHO
MANCUERNA

ELEVACION LATERAL
SOLO BRAZO

✓ ABDOMEN



PLANCHA DE MANO

GIRO RUSO

BICICLETA
ACOSTADO

SERIES DE 4 X 12 REPETICIONES

#NUNCAPARAMOS

VIERNES

✓ CARDIO



BICICLETA



ESCALERA



SALTAR CUERDA

✓ FUNCIONALES



BURPEES



BATTLE ROPES



KETTLEBELL
SWINGS

SERIES DE 4 X 12 REPETICIONES

#NUNCAPARAMOS



TEMPLO
Fit[®]

**ENTRE
SERIES
RECUERDA**



#NUNCAPARAMOS



HIDRATACIÓN +

- ✓ Bebe entre 2.7 A 3.7 Litros de agua al dia
- ✓ Durante el ejercicio, toma pequeños sorbos de agua entre series.
- ✓ Despues 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

Consuma suficiente proteína

No olvides realizar estiramientos

Come tus comidas en un horario regular

#NUNCAPARAMOS

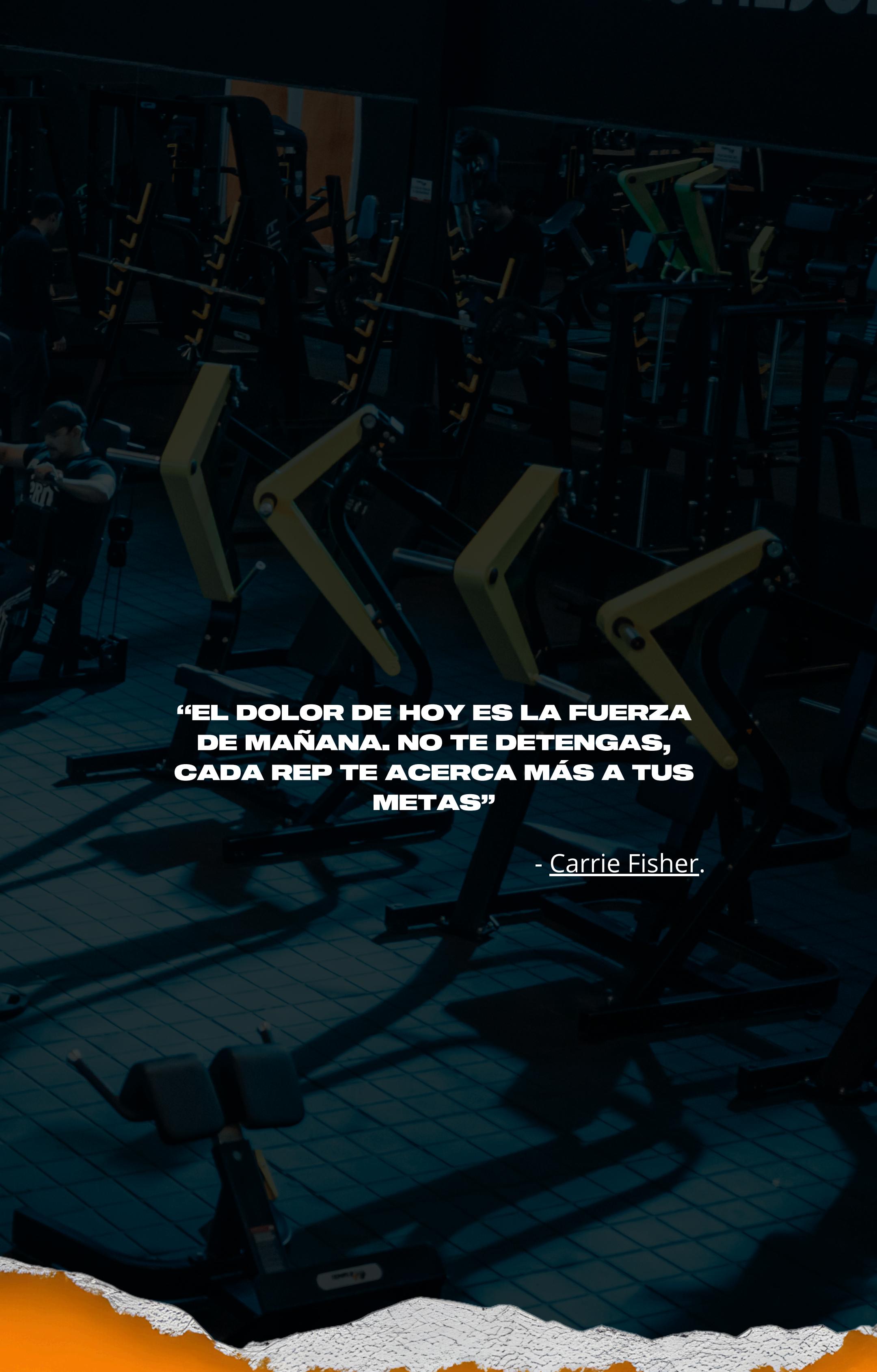


DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

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.



**“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