



GUÍA ENTRENAMIENTO

TEMPLOFIT
 TEMPLOFITGYM

#NUNCAPARAMOS



INTRODUCCIÓN

Bienvenido a tu guía definitiva para una rutina efectiva en TEMPLO FIT. Este ebook te enseña sobre hidratación, calentamiento, estiramiento y recuperación; proporcionamos una rutina de entrenamiento básicos para optimizar tus resultados.

#NUNCAPARAMOS

TEMPLO
Fit[®]

**VAMOS
A DARLE
AL ENTRENAMIENTO**



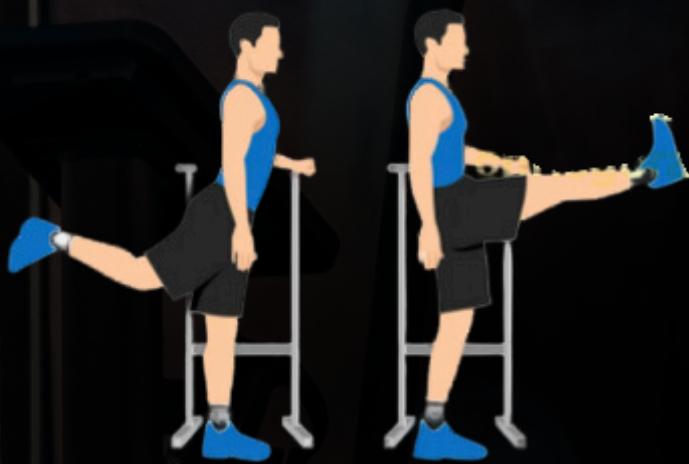
#NUNCAPARAMOS



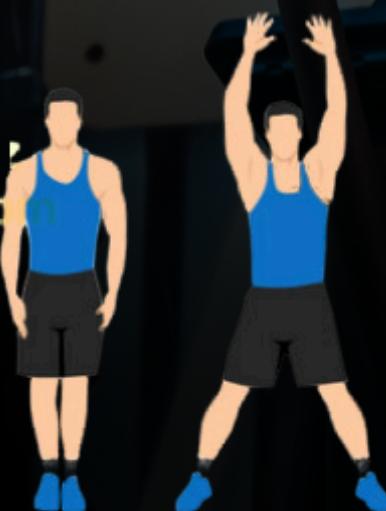
- CALENTAMIENTO -

- 🕒 5-10 minutos de cardio ligero: trotar, bicicleta o remo.
- 🕒 Movilidad articular: rotaciones de cuello, hombros, caderas y tobillos.

BALANCEO DE PIERNAS



SALTOS DE TIJERA



ROTACIÓN DE HOMBROS



ROTACIÓN DE CINTURA



#NUNCAPARAMOS

DIA 1

PRINCIPIANTES

✓ HOMBRO

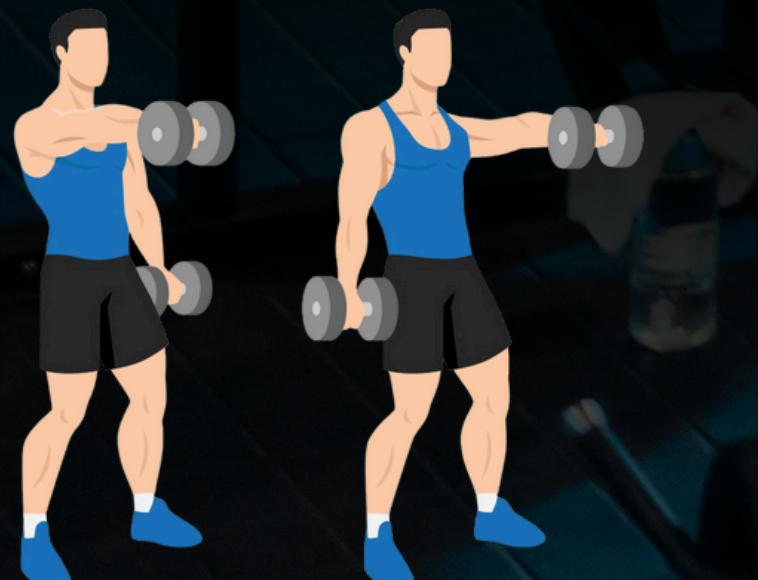
PRESS ON CON MARCUERNA



ELEVACIONES LATERALES



ELEVACIONES FRONTALES



PRESS DE HOMBRO CON BARRA



✓ 4 SERIES Y 10-12 REPETICIONES
POR EJERCICIO

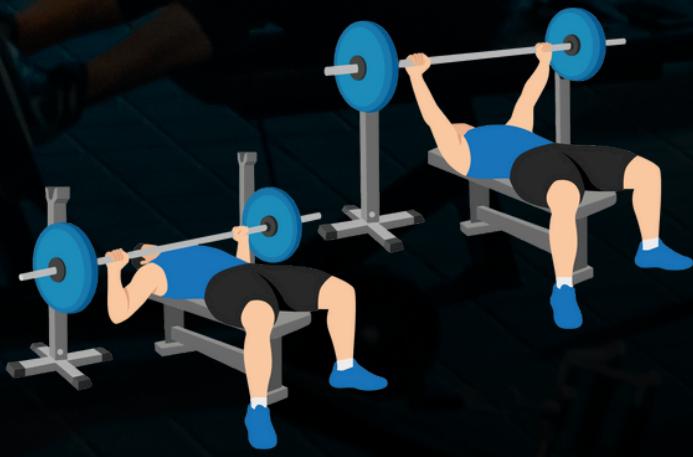
#NUNCAPARAMOS

DIA 2

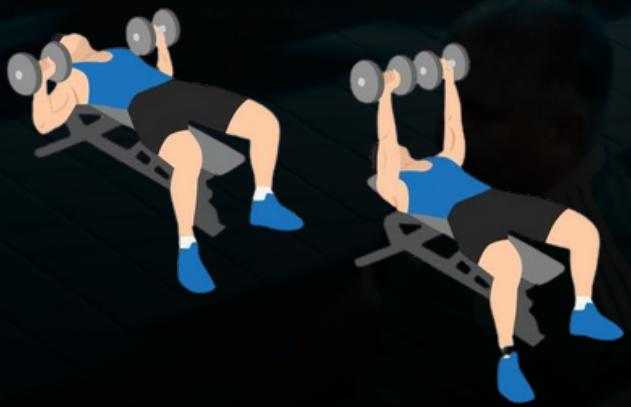
PRINCIPIANTES

✓ PECHO Y BICEPS

PRESS BANCA



APERTURAS CON
MARCUERNAS



CANILLAS
MARTILLO



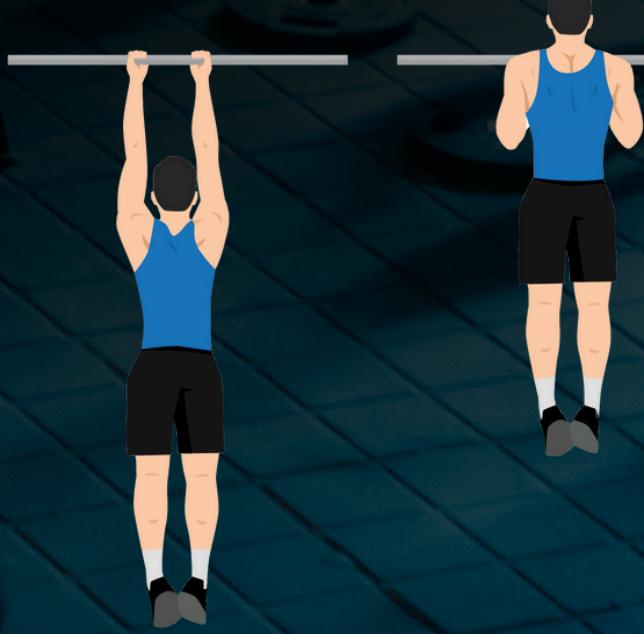
PULLOVER CON
MARCUERNAS



CURL DE MARTILLO
CON MANCUERNAS



DOMINADAS



✓ 4 SERIES Y 10-12 REPETICIONES
POR EJERCICIO

#NUNCAPARAMOS

DIA 3

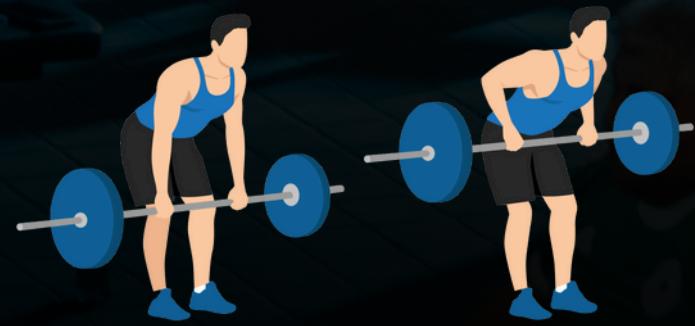
PRINCIPIANTES

✓ **ESPALDA Y TRICEPS**

DOMINADAS



REMO CON BARRA



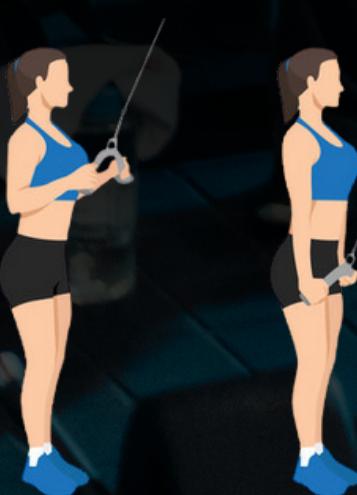
EXTENSIONES DE TRICEPS



PULLDOWNS LAT SENTADO



EMPUJE DE POLEA



SOBORNOS DE TRICEPS CON POLEA



✓ **4 SERIES Y 10-12 REPETICIONES
POR EJERCICIO**

#NUNCAPARAMOS

TEMPLO  **Fit**®

DIA 4

PRINCIPIANTES

PIERNA

 SENTADILLA DE COPA



EXTENSION DE PIERNA



PRENSA DE PIERNAS



ELEVACIONES DE TALONES



 4 SERIES Y 10-12 REPETICIONES
POR EJERCICIO

#NUNCAPARAMOS

TEMPLO  **Fit**®

DIA 5

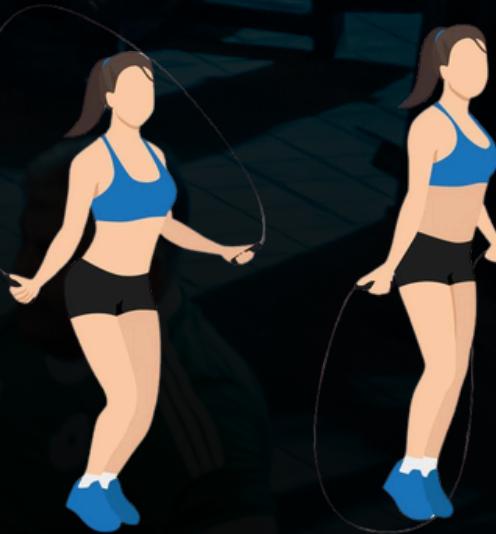
PRINCIPIANTES

✓ CARDIO Y ABS

ESCALERA
MOLINO



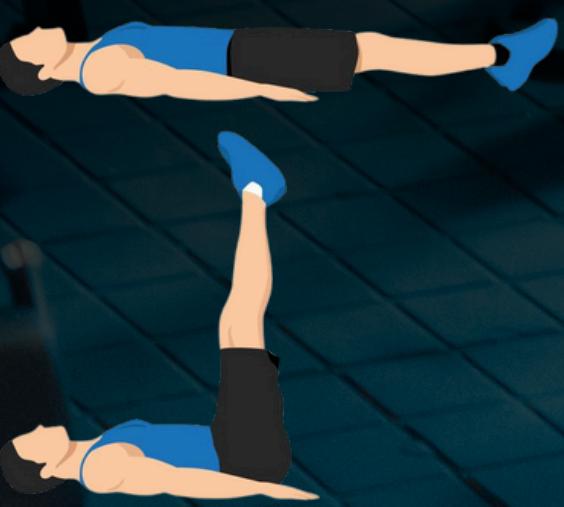
SALTO CUERDA



GIRO RUSO CON
MANCUERNAS

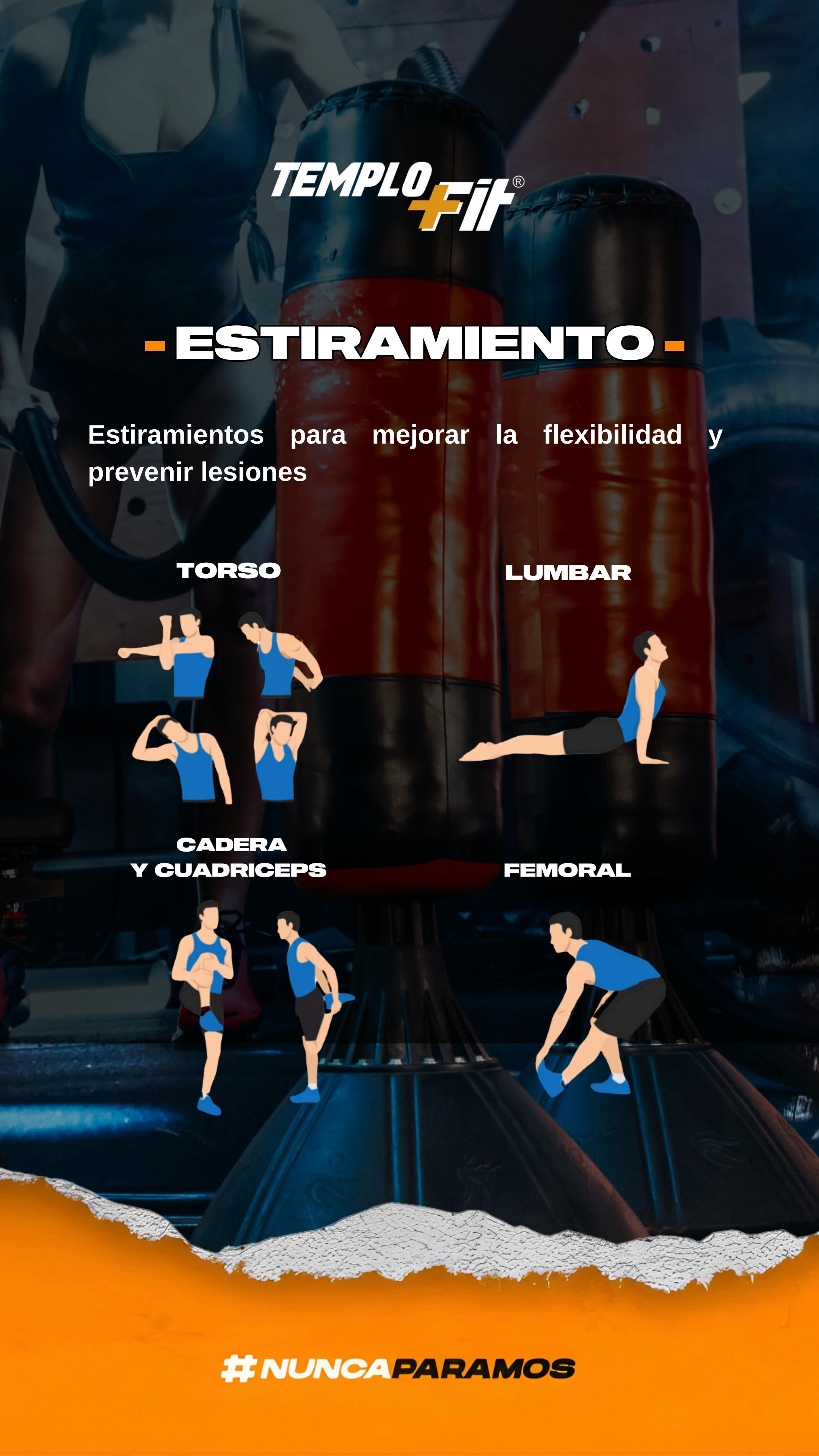


ELEVACION DE
PIERNAS



✓ 4 SERIES Y 10-12 REPETICIONES
POR EJERCICIO

#NUNCAPARAMOS



TEMPLO
Fit[®]

- ESTIRAMIENTO -

Estiramientos para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones

TORSO



LUMBAR



**CADERA
Y CUADRICEPS**



FEMORAL



#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.
- 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

Consuma suficiente proteína

No olvides realizar estiramientos

Come tus comidas en un horario regular

#NUNCAPARAMOS

NUTRICIÓN

La nutrición proporciona al cuerpo los nutrientes esenciales para funcionar, mantener la salud, prevenir enfermedades y apoyar el crecimiento y la recuperación tras el ejercicio.

PROTEINAS CARBOHIDRATOS



**GRASAS
SALUDABLES**



HIDRATACION



Una dieta equilibrada te ayudará a sentirte con más energía, mejorar tu bienestar y alcanzar tus objetivos de fitness.

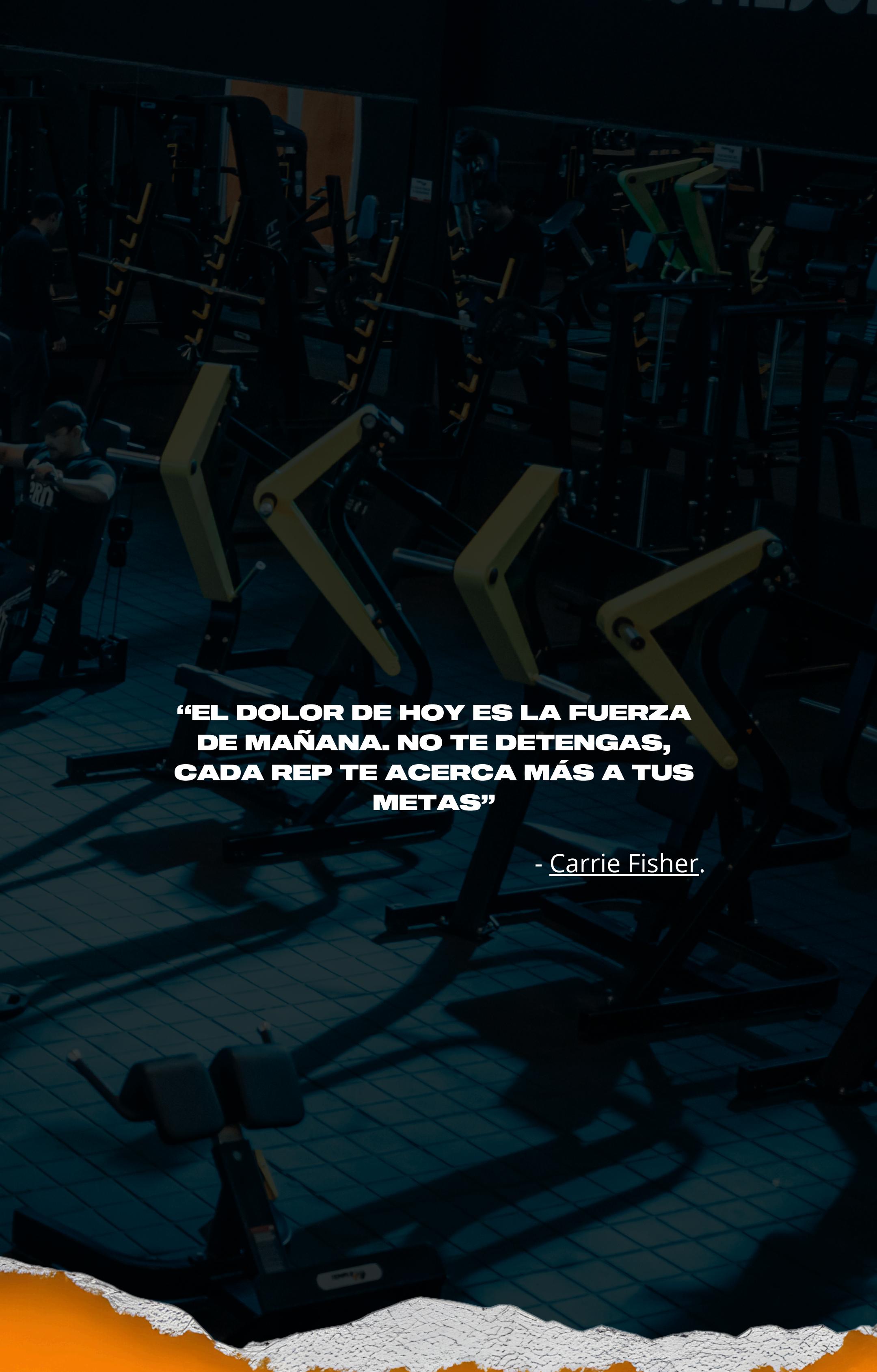


DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

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