



**TEMPLO** **Fit**®

# 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**<sup>®</sup>

**VAMOS  
A DARLE  
AL ENTRENAMIENTO**



**#NUNCAPARAMOS**

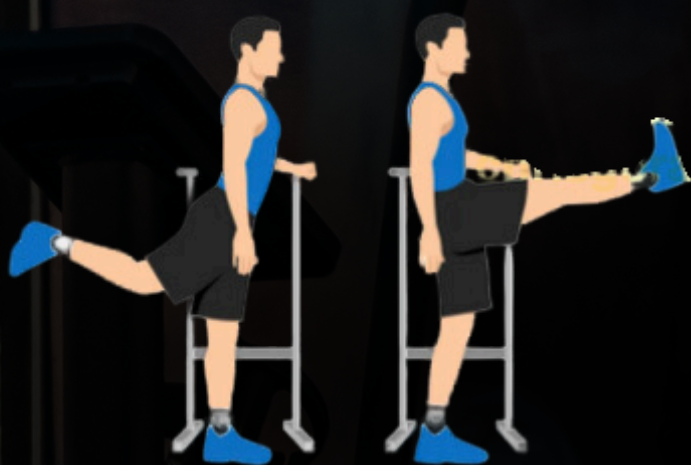




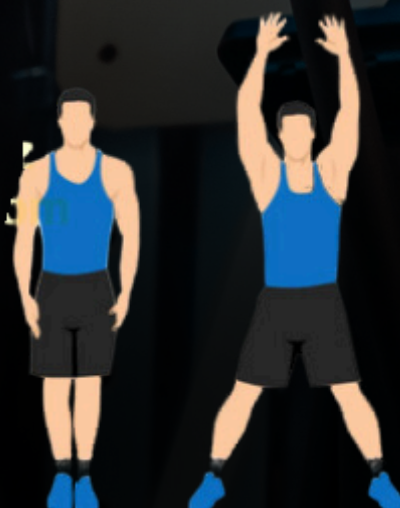
## - CALENTAMIENTO -

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

**BALANCEO DE  
PIERNAS**



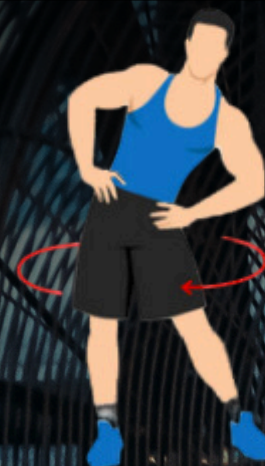
**SALTOS DE  
TIJERA**



**ROTACIÓN DE  
HOMBROS**



**ROTACIÓN DE  
CINTURA**



**#NUNCAPARAMOS**



**TEMPLO+Fit®**

# 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**



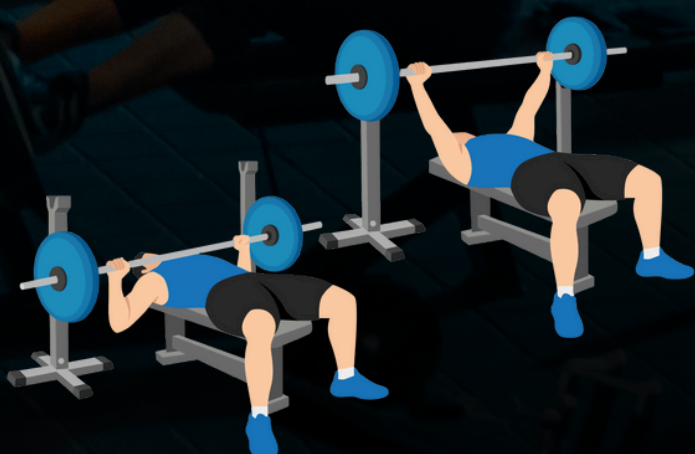
**TEMPLO** **Fit**<sup>®</sup>

# DIA 2

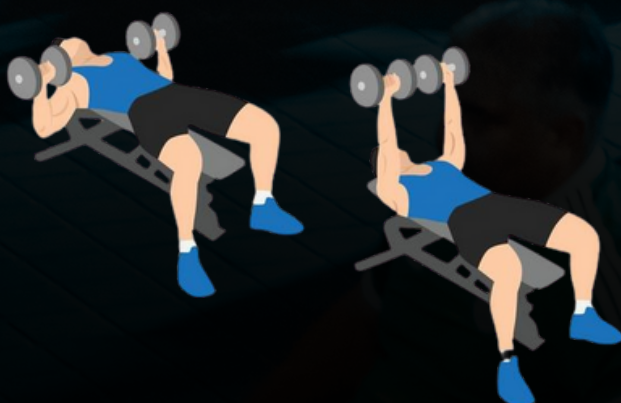
**PRINCIPIANTES**

## ✓ **PECHO Y BICEPS**

**PRESS BANCA**



**APERTURAS CON  
MARCUEÑAS**



**CANILLAS  
MARTILLO**



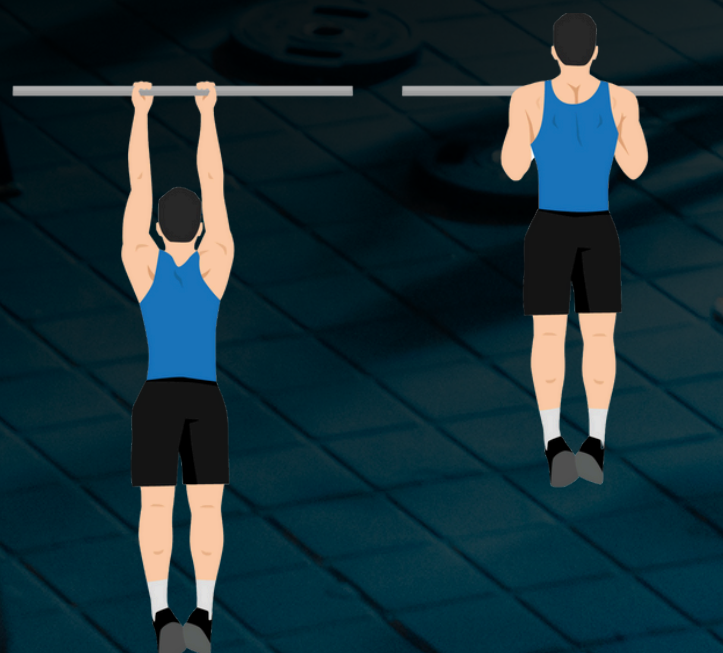
**PULLOWER CON  
MARCUEÑAS**



**CURL DE MARTILLO  
CON MANCUERNAS**



**DOMINADAS**



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

**#NUNCAPARAMOS**



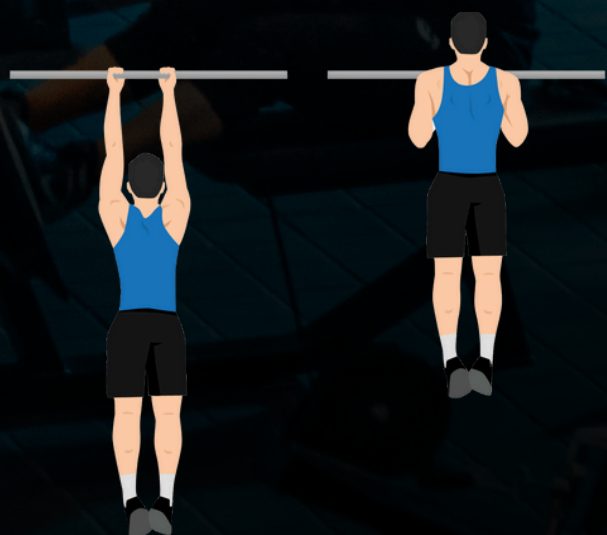
**TEMPLO** **Fit**<sup>®</sup>

**DIA 3**

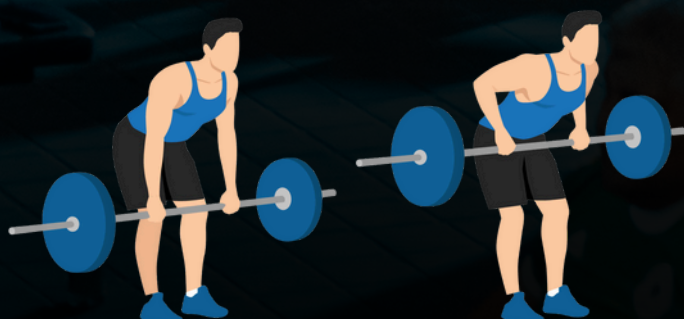
**PRINCIPIANTES**

✓ **ESPALDA Y TRICEPS**

**DOMINADAS**



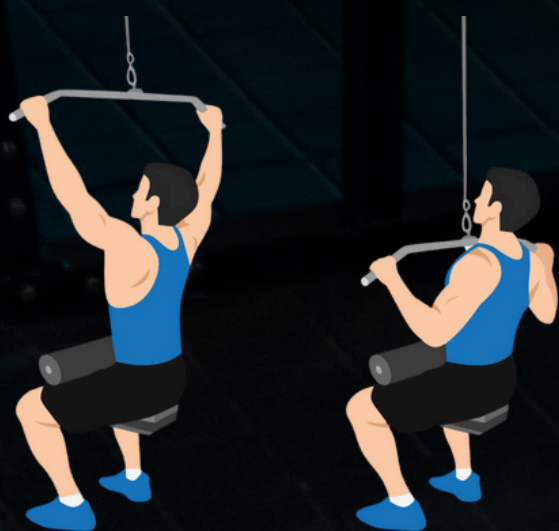
**REMO CON BARRA**



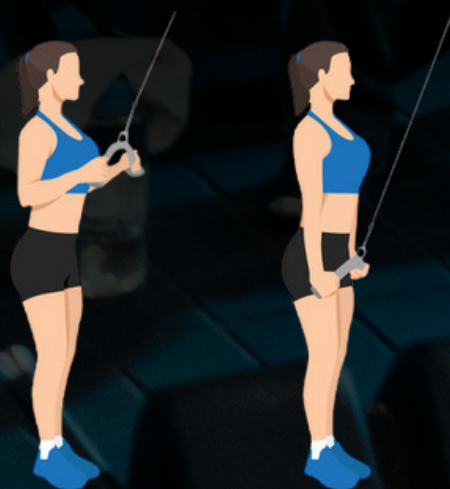
**EXTENSIONES DE TRICEPS**



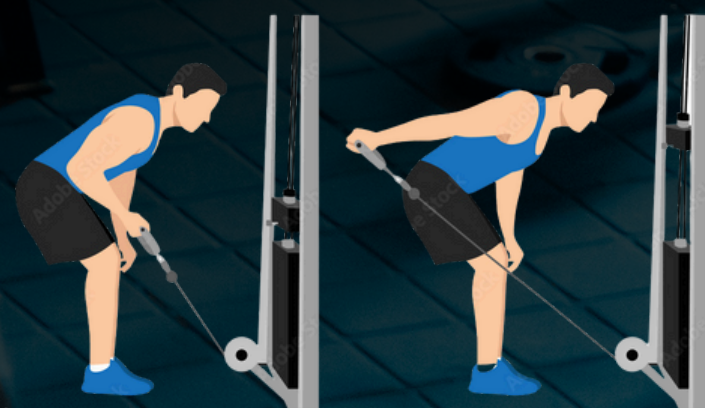
**PULLDOWNS LAT SENTADO**



**EMPUJE DE POLEA**



**SOBORNOS DE TRICEPS CON POLEA**



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

**#NUNCAPARAMOS**



**TEMPLO****+Fit**<sup>®</sup>

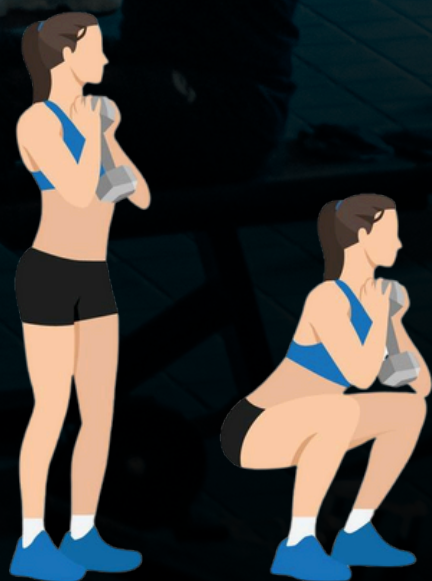
# DIA 4

## 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**<sup>®</sup>

# DIA 5

## PRINCIPIANTES

### ✓ **CARDIO Y ABS**

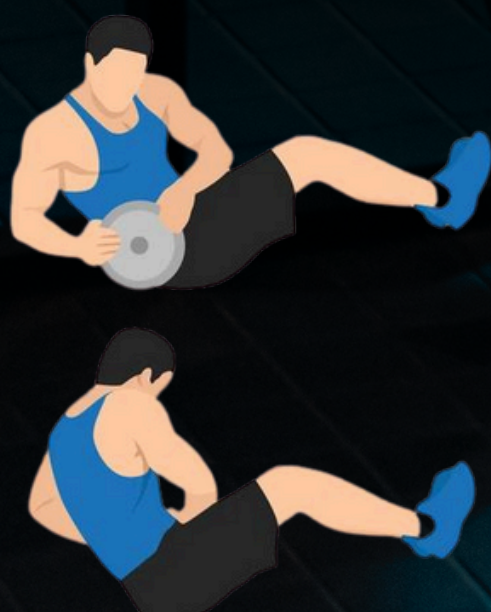
**ESCALERA  
MOLINO**



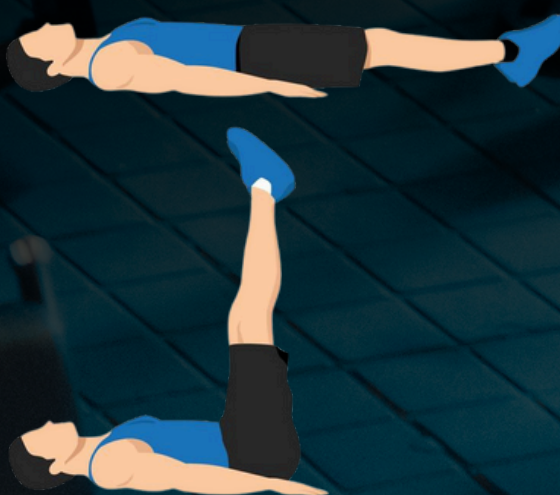
**SALTO CUERDA**



**GIRO RUSO CON  
MANCUERNAS**



**ELEVACION DE  
PIERNAS**



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

**#NUNCAPARAMOS**



**TEMPLO** **+Fit**<sup>®</sup>

# - ESTIRAMIENTO -

Estiramientos para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones

## TORSO



## LUMBAR



## CADERA Y CUADRICEPS



## FEMORAL



**#NUNCAPARAMOS**



**TEMPLO** **Fit**®

**ENTRE  
SERIES  
RECUERDA**



**#NUNCA** **PARAMOS**





# 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**



# 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**

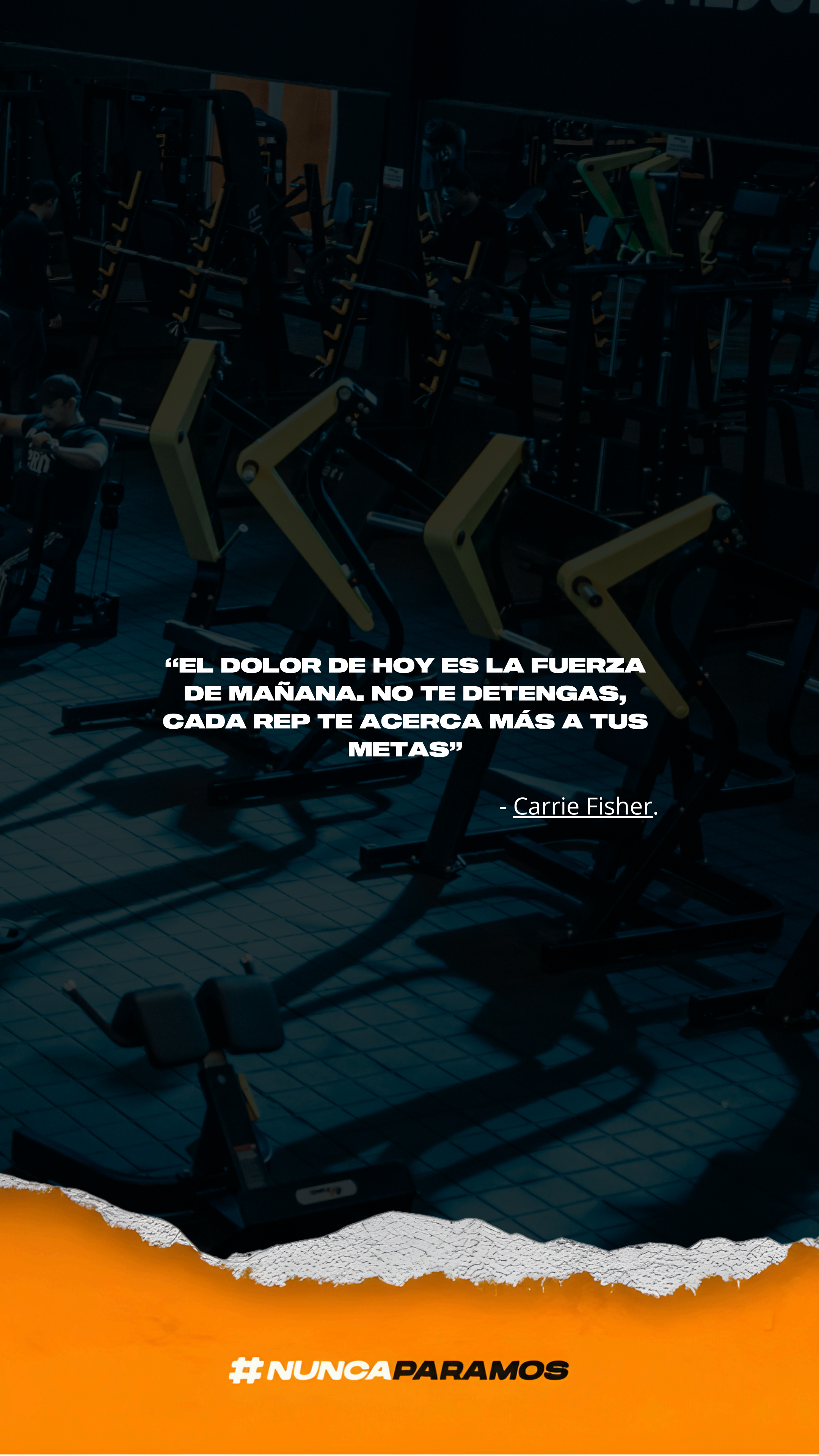
La información contenida en este PDF tiene únicamente fines educativos. No somos profesionales de la salud, por lo tanto, no debe interpretarse como asesoramiento médico. El contenido de este E-BOOK se basa en nuestras experiencias y en la interpretación de la investigación disponible al momento.

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.

**#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**<sup>®</sup>

 **TEMPLOFIT**  
 **TEMPLOFITGYM**

**#NUNCAPARAMOS**