

# RUTINA DE FORTALECIMIENTO INTEGRAL.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 8. #46. Pág. 28.

Al entrenar en el gimnasio, debemos planear nuestras rutinas para trabajar integralmente el cuerpo, es decir, que todos los grupos musculares se trabajen para así evitar desbalances ó bien, que unas zonas del cuerpo se desarrollen más que otras. Solamente en los casos en que haya asimetrías (por ejemplo un brazo más desarrollado que el otro) ó cuando exista ya una zona con menor desarrollo que el resto del cuerpo se programará un trabajo especial para equilibrar el cuerpo.

La rutina que ahora te presento trabaja el cuerpo de manera integral, y divide el cuerpo en tres partes:

1. Tronco (Pecho, Hombro y Espalda)
2. Brazos.
3. Zona Inferior.

Si eres principiante te recomendamos trabajar una vez por semana cada zona: puedes trabajar Lunes, Miércoles y Viernes ó bien, Martes, Jueves y Sábados.

Si eres intermedio ó avanzado, trabaja dos veces por semana cada zona.

Recuerda realizar los ejercicios con movimientos lentos y controlados. El peso que debes utilizar es el que te permita hacer las repeticiones marcadas.

## TRONCO:

- Press de Hombro al frente.
- Bench Press.
- Lat Pull Down al frente.
- Cristos Horizontales.
- Remo en Barra T.
- Elevaciones Frontales con Mancuernas.
- Abdominales.

## BRAZOS:

- Curl de bíceps con Barra de pie.
- Curl de bíceps en banco Scott
- Tríceps con Polea.
- Fondos.
- Copa a una mano.

## ZONA INFERIOR:

- Press de Pierna.
- Leg extension.
- Leg Curl acostado.
- Extensión de Cadera. (Glúteo)
- Espalda Baja.
- Pantorrilla de pie.
- Pantorrilla en tejedora.
- Abdomen: Levantamiento de piernas.

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
REPETICIONES	10	8	8	6	6	8	8	10
SERIES	3	4	3	3	4	4	3	3
DESCANSO	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg