

## **Rutina Semanal de Gimnasio para Mujeres**

### **Lunes - Piernas y Glúteos**

1. Calentamiento: 10 minutos de bicicleta estática.
2. Sentadillas con barra: 4 series de 12 repeticiones.
3. Peso muerto con piernas rectas: 4 series de 12 repeticiones.
4. Zancadas con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones por pierna.
5. Prensa de piernas: 3 series de 15 repeticiones.
6. Elevación de talones de pie: 4 series de 15 repeticiones.
7. Estiramiento: 10 minutos enfocándose en piernas y glúteos.

### **Martes - Descanso o Actividad de Bajo Impacto**

Considera realizar yoga, Pilates o una caminata ligera para promover la recuperación muscular.

### **Miércoles - Espalda y Bíceps**

1. Calentamiento: 10 minutos de remo.
2. Dominadas o Pull-downs: 4 series de 10 repeticiones.
3. Remo con barra T: 4 series de 12 repeticiones.
4. Curl de bíceps con barra: 3 series de 12 repeticiones.
5. Curl de bíceps alternado con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones por brazo.
6. Hiperextensiones: 3 series de 15 repeticiones para fortalecer la zona lumbar.
7. Estiramiento: 10 minutos enfocándose en espalda y bíceps.

### **Jueves - Pecho y Tríceps**

1. Calentamiento: 10 minutos en la máquina de escaleras.
2. Press de banca: 4 series de 12 repeticiones.

## **Rutina Semanal de Gimnasio para Mujeres**

3. Press de banca inclinado con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones.
4. Aperturas con mancuernas en banco plano: 3 series de 15 repeticiones.
5. Fondos en paralelas: 3 series de 10 repeticiones.
6. Extensiones de tríceps en polea alta: 4 series de 12 repeticiones.
7. Estiramiento: 10 minutos enfocándose en pecho y tríceps.

### **Viernes - Piernas y Glúteos (Énfasis en Glúteos)**

1. Calentamiento: 10 minutos de bicicleta estática.
2. Hip thrust: 4 series de 12 repeticiones.
3. Peso muerto rumano con mancuernas: 4 series de 12 repeticiones.
4. Sentadillas sumo con mancuerna: 3 series de 15 repeticiones.
5. Zancadas laterales con bandas de resistencia: 3 series de 10 repeticiones por lado.
6. Puente de glúteo con peso: 4 series de 15 repeticiones.
7. Estiramiento: 10 minutos enfocándose en piernas y glúteos.

### **Sábado y Domingo - Descanso Activo**

Dedica estos días al descanso activo, realizando actividades de bajo impacto como caminar, nadar o andar en bicicleta.