

¿Quiere un entrenamiento que se enfoque en todo su cuerpo? Bien, ¡el Entrenamiento de fuerza para todo el cuerpo es para usted! El entrenamiento que encontrará más abajo se enfoca en los principales grupos de músculos y toma alrededor de 75 minutos completarlo. Puede usar el equipo de entrenamiento de fuerza de Precor para completar este entrenamiento. Para maximizar los resultados de este entrenamiento, trate de completarlo de dos a tres veces por semana, pero no en días consecutivos.



Número de sets/repeticiones: (12 a 20 repeticiones) (2 a 3 sets a una carga desafiante)

	Músculos que entrenó	Ejercicio	Anote su peso	
			Set 1:	Set 2:
Piernas		 Prensa de piernas	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Piernas		 Sentado o Femoral acostado	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Piernas		 Extensión de gemelos sentado	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Pecho		 Pecho mariposa	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Pecho		 Prensa de pecho convergente	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	

	Músculos que entrenó	Ejercicio	Anote su peso	
			Set 1:	Set 2:
Espalda		 Dorsal en polea alta divergente	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Espalda		 Remo bajo divergente	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Hombros		 Press de hombros	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Hombros		 Elevación lateral de hombro	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Hombros		 Mariposa para deltoide posterior	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	

Número de sets/repeticiones: (12 a 20 repeticiones) (2 a 3 sets a una carga desafiante)



Para ver las instrucciones en vídeo, ingrese a <https://www.youtube.com/user/precoring>

	Músculos que entrenó	Ejercicio	Anote su peso	
Brazos		 Flexión de bíceps	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Brazos		 Extensión de tríceps	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Abdominales		 Flexión abdominal	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Abdominales		 Rotación de torso	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Espalda baja		 Extensión lumbar	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	

	Músculos que entrenó	Ejercicio	Anote su peso	