

Entrenamiento Personal - Jesús Tena

4 Sesiones de Entrenamiento de una Hora en el Gimnasio

Sesión 1: Entrenamiento de Cuerpo Completo

Indicaciones previas: Calienta durante 10 minutos con cinta de correr o elíptica a un ritmo moderado. Esta sesión está enfocada en trabajar todo el cuerpo de manera equilibrada.

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadillas con barra	4	12-15	60 segundos
Press de banca	4	12-15	60 segundos
Peso muerto con barra	3	10-12	90 segundos
Jalón al pecho	3	12-15	60 segundos
Plancha abdominal	3	45 segundos	30 segundos

Anotación: Esta rutina es ideal para principiantes o como activación general.

Sesión 2: Entrenamiento de Tren Superior

Indicaciones previas: Realiza movilidad articular de hombros y brazos durante 5 minutos y añade 5 minutos de remo suave.

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Press militar con barra	4	10-12	60 segundos
Press inclinado con mancuernas	3	10-12	60 segundos
Dominadas asistidas	3	8-10	90 segundos
Aperturas con mancuernas	3	12-15	60 segundos
Curl de bíceps con barra	3	12-15	45 segundos

Anotación: Concéntrate en la técnica para evitar lesiones en el tren superior.

Sesión 3: Entrenamiento de Tren Inferior

Indicaciones previas: Dedicar 5-10 minutos a realizar sentadillas sin peso y ejercicios de movilidad para caderas, rodillas y tobillos.

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadillas con peso	4	10-12	60 segundos
Prensa de piernas	4	12-15	60 segundos
Peso muerto rumano	3	10-12	90 segundos
Zancadas con mancuernas	3	12 por pierna	60 segundos
Elevación de talones	4	15-20	45 segundos

Anotación: Este entrenamiento fortalecerá piernas y glúteos de manera integral.

Sesión 4: Entrenamiento de Core y Cardio

Indicaciones previas: Realiza una sesión corta de 5 minutos de cardio ligero para calentar. Esta rutina combina trabajo abdominal y cardiovascular.

Ejercicio	Series	Duración/Repeticiones	Descanso
Plancha frontal	4	30 segundos	30 segundos
Mountain Climbers	3	1 minuto	30 segundos
Russian Twist con peso	3	15 por lado	30 segundos
Burpees	4	10-12	60 segundos
Bicicleta estática	1	10 minutos	0

Anotación: Esta sesión final está enfocada en la resistencia y en fortalecer el abdomen.