

JM

TRAINING
PLAN

SUMMER

ALEDO TRAINING CLUB
JOSE MARTINEZ TRAINER

INFORMACIÓN IMPORTANTE

1. Esto **no** es un entrenamiento personal ni específico. Es una rutina genérica con el material y maquinaria disponible en el gimnasio de Aledo, para seguir activos durante las semanas de verano.
2. El entrenamiento está dividido en 2 sesiones diferentes de Full body (todo el cuerpo), 1 sesión especial de glúteo y 1 de core.
3. Puedes realizar el entrenamiento 2-4 veces por semana, alternando las sesiones.
4. Hay muchos ejercicios y movimientos que no hemos añadido, por lo que debes entrenar con la intensidad (RIR) marcada para que sea efectivo.
5. Recuerda que en el GYM es obligatorio reservar y utilizar toalla, entre el resto de normas.

FULL BODY A

CALENTAMIENTO

Molividad articular igual al entrenamiento presencial.

8 minutos.

WORKOUT FULL BODY A

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	RIR
1. APERTURAS	2-4	8-20	1-2
2. PRESS BANCA	3-4	8-12	1-2
3. JALÓN	3-4	6-12	1-2
4. SENTADILLA	2-4	6-12	1-2
5. REMO EN POLEA	2-4	8-16	1-2
6. LEG EXTENSION	2-4	8-20	1-2
7. BICEPS CURL	2-4	8-12	1-2
8. TRICEPS	2-4	8-16	1-2

CORE

1-2 ejercicios de cada movimiento: flexión, extensión, rotación.

5 minutos.

FULL BODY A

Puede ir más rápido haciendo biseries:

(elige dos ejercicios; uno de tren inferior y otro de tren superior) y alterna una serie de cada uno, descansando 60" entre ejercicios.

*Los ejercicios unilaterales hay que hacer las repeticiones y series marcadas por cada lado.

RECUERDA: Es un entrenamiento genérico adaptado al GYM de Aledo

FULL BODY B

CALENTAMIENTO

Molividad articular igual al entrenamiento presencial.

8 minutos.

WORKOUT FULL BODY B

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	RIR
1. PRESS INCLINADO	2-4	8-12	1-2
2. JALÓN UNILATERAL	2-4	8-12	1-2
3. HIP THRUST	2-4	8-12	1-2
4. CRUCE DE POLEAS	2-4	8-12	1-2
5. PESO MUERTO	2-4	8-12	1-2
6. BICEPS BAYESIAN	2-4	8-12	1-2
7. TRICEPS	2-4	8-12	1-2

CORE

1-2 ejercicios de cada movimiento: flexión, extensión, rotación.

5 minutos.

FULL BODY B

Puede ir más rápido haciendo biseries:

(elige dos ejercicios; uno de tren inferior y otro de tren superior) y alterna una serie de cada uno, descansando 60" entre ejercicios.

*Los ejercicios unilaterales hay que hacer las repeticiones y series marcadas por cada lado.

RECUERDA: Es un entrenamiento genérico adaptado al GYM de Aledo

WORKOUT GLÚTEO

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	RIR
1. CLAMSHELL	2-3	8-12	1-2
2. PESO MUERTO UNI.	2-3	8-12	1-2
3. PULL THROUGH	2-3	12-16	1-2
4. PESO M. UNILATERAL	2-3	8-12	1-2
5. BÚLGARA	2-3	12-16	1-2
6. STEP UP	1-3	10*	1-2
7. STEP DOWN	1-2	10*	1-2

WORKOUT GLÚTEO

Ejercicios principales como sentadilla, peso muerto y hip-thrust están programados en los días A y B.

Si realizas esta sesión, intenta que todos los ejercicios tengan la intensidad suficiente para ser efectivos.

*Los ejercicios unilaterales hay que hacer las repeticiones y series marcadas por cada lado.

RECUERDA: Es un entrenamiento genérico adaptado al GYM de Aledo

TRAINING CORE

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	RIR
1. PALLOF REVERSE C	2-3	8-12	3-4
2. DIAGONAL EN POLEA	4-6	8-12	3-4
3. HOLLOW DINÁMICO	5-7	10-15"	
4. PUENTE LUMBAR	2-3	20-25	
5. DEAD BUG	2-3	60"	
6. BIRD DOG	2-3	60"	
7. RUEDA ABDOMINAL	2-3	15-20	

ESPECIAL CORE

Realiza ciclos respiratorios durante los movimientos, ninguno de estos ejercicios será efectivo si aguantas la respiración durante su ejecución.

*Los ejercicios unilaterales hay que hacer las repeticiones y series marcadas por cada lado.

RECUERDA: Es un entrenamiento genérico adaptado al GYM de Aledo

**JOSE
MARTINEZ
TRAINER**

WEB

YOUTUBE

INSTAGRAM

josemartineztrainer@gmail.com

**ALEDO
TRAINING CLUB**



2026

Todos los derechos reservados