Sesiones de entrenamientos

Las sesiones de entrenamiento se las realizo a un hombre de 35 años, cuya actividad física es nula, ya que su medio de trabajo es en una oficina, conoce algunos ejercicios y movimientos porque en meses atrás asistía a un gimnasio.

Como está retomando después de varios meses inactivo, le realizo rutinas a un solo grupo muscular por día, durante 1 semana con baja intensidad, con cargas, pero sin pesos altos,

Sin dejar de lado el entrenamiento cardiovascular, realiza un cardio en ayunas de 30 minutos diarios a intensidad no superior a las 100 pulsaciones por minuto, y el entrenamiento muscular horas después.

Cabe aclarar que en verdad si se entrena, después de realizar el video iniciamos con la rutina como tal, manejamos descanso entre series de 1 minuto y entre ejercicio 2 minutos.

Para ingresar a los enlaces presionar tecla CTRL+ CLIC DERECHO

Semana 1; del 20 al 24 de abril año 2020.

-Sesión 1, entrenamiento del grupo muscular pierna (trabajo dividido – cuádriceps).

https://photos.app.goo.gl/M39m3tsyDmqbRqAw7

-Sesión 2, entrenamiento de musculo espalda.

https://photos.app.goo.gl/pm5SicKxmpKL2b1Z7

-Sesión 3, entrenamiento de musculo pectoral

https://photos.app.goo.gl/E2oGfFhLnDfmyadS8

Semana 2; del 27 de abril al 1 de mayo año 2020.

-Sesión 1, entrenamiento del musculo bíceps.

https://photos.app.goo.gl/v7xVf7jJnCjKYQzbA

-Sesión 2, entrenamiento del musculo tríceps.

https://photos.app.goo.gl/yqwapSF9PSFabbg57

-Sesión 3, entrenamiento del musculo deltoides.

https://photos.app.goo.gl/yuoAVWkkzPwYs89q8