

Importante: Programas de entrenamiento

Los programas de entrenamiento que se muestran a continuación han sido realizados por una selección de nuestro equipo de profesionales. Todos ellos cuentan con la formación necesaria; Graduados y Licenciados en Cafyd, Fisioterapeutas y estudiantes de último curso de Cafyd de nuestra facultad de deportes, siempre bajo supervisión.

Los programas de entrenamiento se realizarán bajo la responsabilidad de cada persona. Requieren una técnica correcta de ejecución, una salud óptima para la realización de actividad física bajo unas condiciones mínimas de seguridad y una adaptación de los ejercicios en función de los objetivos.

Consulta a nuestros profesionales y consigue tus objetivos de la forma más rápida y segura. Ellos te darán toda la información necesaria que debes conocer para la realización de cada ejercicio; cargas, tiempos de recuperación, velocidad de ejecución, nº de series, nº de repeticiones...

A través de la consulta online de nuestros programas de entrenamiento damos un paso más en nuestra política de paperless, así como disminuimos la manipulación y tránsito de documentos que puedan ser motivo de contagio del covid-19.

RUTINA DE EJERCICIOS

- Rutina cuerpo completo / full body
- Nivel técnico iniciación (1 A)



Sentadilla con kettlebell

Piernas



Press de pecho

Pectorales



Curl de piernas

Isquio-perineo-tibiales



Jalones

Dorsales



Extensión de tobillos

Gemelos y sóleo



Press de hombros

Hombros



Extensión de cadera

Glúteos



Curl de bíceps

Bíceps



Extensión de codos

Tríceps

RUTINA DE EJERCICIOS

- Rutina cuerpo completo / full body
- Nivel técnico iniciado (1 A)



Prensa de piernas

Cuádriceps



Press de pecho en poleas

Pectorales



Curl de piernas

Isquio-perineo-tibiales



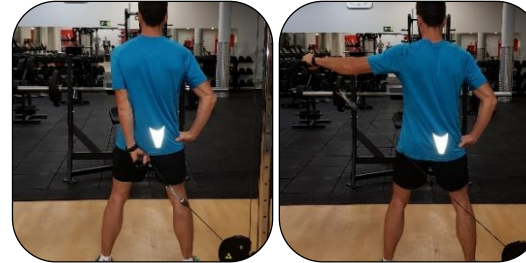
Remo en polea

Dorsales



Extensión de tobillos

Gemelos y sóleo



ABD de hombros

hombros



Extensión de cadera

Glúteos



Curl de bíceps

Bíceps



Extensión de codos

Tríceps

RUTINA DE EJERCICIOS

- Rutina cuerpo completo / full body
- Nivel técnico medio (1 A)



Sentadilla guiada (squat MP)

Piernas



Press de banca

Pectorales



Curl de piernas

Isquio-tibiales



Remo en polea

Dorsales



Elevación de talones

Gemelos y sóleo



Press de hombros

Hombros



Extensión de caderas polea

Glúteos



Curl de bíceps

Bíceps



Extensión de codos

Tríceps

RUTINA DE EJERCICIOS

- Rutina cuerpo completo / full body
- Nivel técnico medio-alto (1 A)



Sentadilla guiada / squat

Cuádriceps, glúteos



Press de pecho

Pectorales



Curl de piernas

Isquio-perineo-tibiales



Dominadas asistidas

Dorsales



Extensión de tobillos

Gemelos y sóleo



Press de hombros

hombros



ABD de cadera

Glúteo medio



Curl de bíceps

Bíceps



Extensión de codos (patada)

Tríceps

RUTINA DE EJERCICIOS

- Rutina cuerpo completo / full body
- Nivel técnico alto (1 A)



Sentadilla / back squat
Cuádriceps, glúteos



Press de pecho reclinado
Pectorales



Peso muerto con (rod extend)
Isquio-tibiales



Dominadas completas
Dorsales



Extensión de tobillos
Gemelos y sóleo



Press de hombros
hombros



ABD de cadera
Glúteo medio



Curl de bíceps
Bíceps



Press francés
Tríceps

RUTINA DE EJERCICIOS

- Rutina cuerpo completo / full body
- Nivel técnico medio-alto (2 A)



Sentadilla / Squat

- Piernas y glúteos



Prensa de piernas

- cuádriceps



Peso muerto clásico

- Glúteos



Abducción de cadera

- Glúteos



Curl de piernas

- Isquio-tibiales



Press de banca

- Pectorales



Dominadas asistidas

- Espalda



Press de hombros

- Deltoides



Curl de bíceps

- Bíceps



Ext tobillos

- Gemelos



Aperturas polea

- Pectorales



Remo mancuerna

- Dorsales



Elevaciones laterales

- Deltoides



Ext codos

- Tríceps

RUTINA DE EJERCICIOS

- Rutina cuerpo completo / Full body
- Nivel técnico alto (3 A)



Prensa de piernas

- cuádriceps



Subida a escalón

- piernas



Remo con barra

- dorsales



ABD de cadera

- glúteo medio



Sentadilla / Squat

- piernas



Dominada asistida

- Dorsales



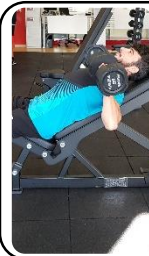
Pájaros con polea

- romboides
- deltoides post



Hip thrust

- glúteos



Press banca

- pectorales
- Inclinado



Press polea

- pectorales



ADD de cadera

- Aductores cadera



Pájaros manc.

- hombros



Ext codos

- tríceps
- ...



Press banca

- pectorales
- plano



Curl de piernas

- Isquio-tibiales



Press de hombros

- hombros



Curl de bíceps

- bíceps



CORE: planchas

- frontal, laterales
- abdominales

- Parte superior del cuerpo
- Nivel técnico iniciación (2 A)



Jalones

Dorsales



Remo con polea

Dorsales



Press de pectorales

Pectorales



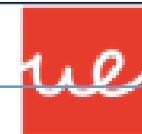
Press de pectorales polea

Pectorales



Press de hombros

Hombros



Elevaciones laterales polea

Hombros



Curl de bíceps polea

Bíceps



Extensión de codos polea

Tríceps

- Parte superior del cuerpo
- Nivel técnico iniciado (2 A)



Jalones en máquina

Dorsales



Remo en polea

Dorsales



Press de pecho en máquina

Pectorales



Press de pecho en polea

Pectorales



Press de hombros en máquina

Hombros



Pájaros en polea

Hombros (posterior)



Curl de bíceps en polea

Bíceps



Extensión de codos

Tríceps

RUTINA DE EJERCICIOS

- Parte superior del cuerpo
- Nivel técnico medio-alto (2 A)



Press de banca

Pectorales



Press de banca inclinado

Pectorales



Remo con polea

Dorsales



Jalones con polea alta

Dorsales



Press de hombros

Hombros



Elevaciones laterales inclinado

Hombros



Curl de bíceps

Bíceps



Extensión de codos

Tríceps

- Parte superior del cuerpo
- Nivel técnico medio-alto (3 A)



Dominadas asistidas

Dorsales



Remo con barra

Dorsales



Pájaros en polea

Espalda alta



Pres de banca

Pectorales



Pres de banca inclinado

Pectorales



Contractora en polea

Pectorales



Pres de hombros

Hombros



Elevaciones laterales de hombro

Hombros



Elevaciones frontales

Hombros



Curl de bíceps

Bíceps



Pres francés

Tríceps

- Parte inferior del cuerpo
- Nivel técnico iniciación (2 A)



Press de piernas
Cuádriceps



Lunges
Piernas



Curl de piernas
Isquio-tibiales



Aducción de cadera
Aductores de cadera



Extensión de cadera
Glúteo mayor



Abducción de cadera
Glúteo medio



Flexión de cadera
Psoas ilíaco



Plancha frontal y lateral
CORE



Abdominal corto
Abdominales

RUTINA DE EJERCICIOS

- Piernas
- Nivel técnico iniciado (2 B)



Prensa de piernas
Cuádriceps



Subida a escalón / step up
Piernas



Curl de piernas
Isquio-tibiales



Peso muerto con rodillas ext
Isquio-tibiales y glúteos



Extensión de cadera
Glúteos



Abducción de cadera
Glúteos



Ext de tobillos
Gemelos



Flexión de cadera
Psoas-iliaco



Plancha frontal y lateral
Abdominal corto
CORE / abdominales

RUTINA DE EJERCICIOS

- Piernas
- Nivel técnico Iniciado (2 A)



Sentadilla frontal

Piernas



Prensa de piernas

Cuádriceps



Flexión de rodillas en máquina

Isquio-tibiales



Aducción de caderas

Aductores



Peso muerto clásico

Glúteos



Extensión de caderas

Glúteos



Abducción de cadera en polea

Glúteo medio



Extensión de tobillos

Gemelos



Plancha frontal y lateral + abd

CORE

RUTINA DE EJERCICIOS

- Piernas
- Nivel técnico medio-alto (3 A)



Sentadillas / squat

Piernas



Prensa de piernas

Cuádriceps



Subida al cajón / step up

Piernas



Hip thrust

Glúteos



Extensión de cadera con polea

Glúteo



Abducción de cadera

Glúteo medio



Curl de piernas

Isquio-tibiales



Peso muerto con rodillas ext

Isquio-tibiales



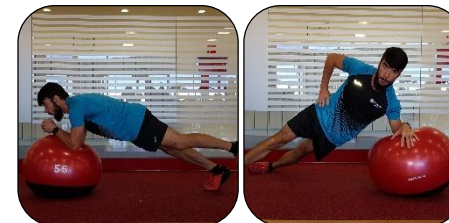
Aducción de cadera

Aductores



Elevación de talones

Gemelos



CORE

Abdomen