

Handy Gym **ELITE**



PLANES DE ENTRENAMIENTO

HIPERTROFIA | CARDIOVASCULAR | FUERZA | POTENCIA | RESISTENCIA

LEYENDA:

 Tiempo de trabajo

Modalidad: **vertical** (Pasar de un ejercicio a otro)

Modalidad: **horizontal** (Realizar todas las series del mismo ejercicio antes de pasar al siguiente)

Tipo de carga: **baja** (discos amarillos) / **media** (discos azules)

Tipo de anclaje: **máquina en mano** / **máquina anclada**.

[Vídeo de ejecución y agarres con Handy Gym ELITE](#)

Plan de entrenamiento para cuerpo completo

HIPERTROFIA

CALENTAMIENTO

Nº de series: **3** | Sin descanso entre series | Modalidad: **vertical**



SENTADILLAS

Reps. **10**



WALL SLIDE DINÁMICO

Reps. **5**



ZANCAHA HACIA ATRÁS

Reps. **5** por lado



PLANCHA FRONTAL EN 4 APOYOS

Reps. **2 de 10"** *manteniendo la posición*

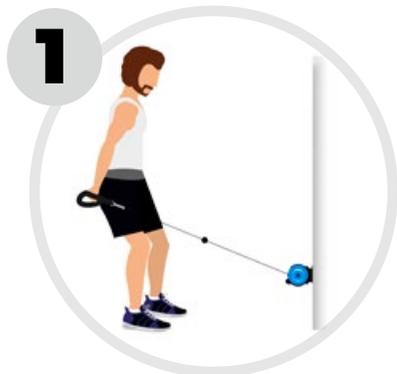


PESO MUERTO BILATERAL

Reps. **10**

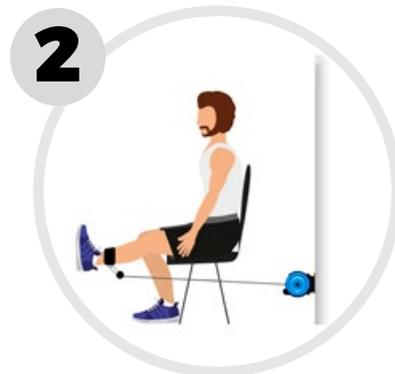
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

Nº de series: **3 - 4** | Descanso entre ejercicios: **90"** | Modalidad: **horizontal** | Carga: **media - baja**



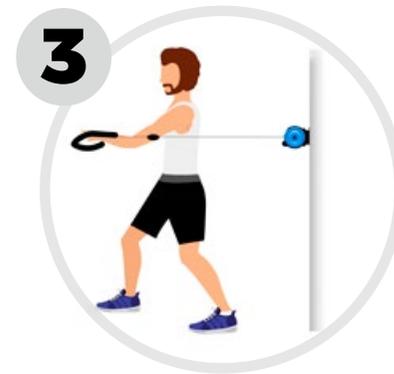
TRACCIÓN A DOS MANOS

Reps. **12**



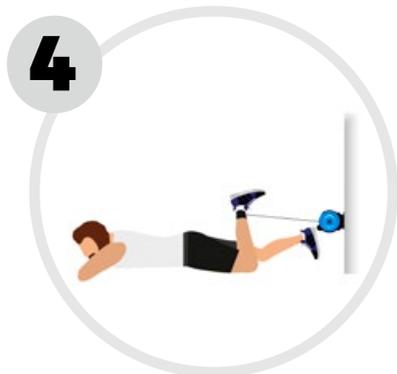
EXTENSIÓN DE RODILLA DESDE SENTADO

Reps. **8** por lado



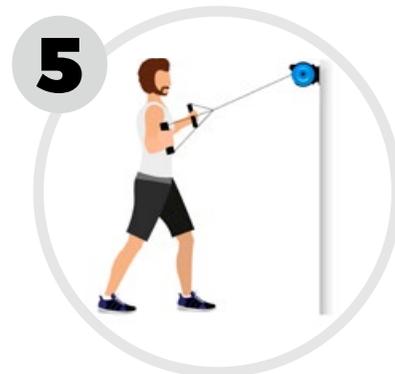
PRESS FRONTAL A UNA MANO

Reps. **8** por lado



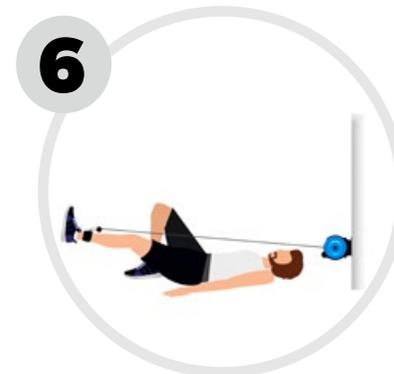
FLEXIÓN DE RODILLA DESDE PRONO

Reps. **8** por lado



PÁJAROS EN POLEA ALTA

Reps. **12**



FLEJO-EXTENSIÓN DE CADERA DESDE SUPINO

Reps. **8** por lado

ESTIRAMIENTO TREN SUPERIOR

Nº de series: **1**



**ESTIRAMIENTO
ZONA CERVICAL**

🕒 20"



**ESTIRAMIENTO
ZONA DORSAL**

🕒 20"



**ESTIRAMIENTO DE PECTORAL Y
CÁPSULA DEL HOMBRO**

🕒 20" por lado

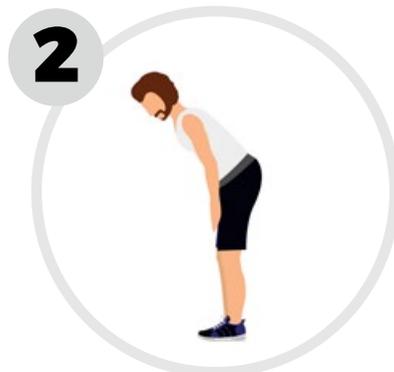
ESTIRAMIENTO *TREN INFERIOR*

Nº de series: **1**



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

 **20"** por lado



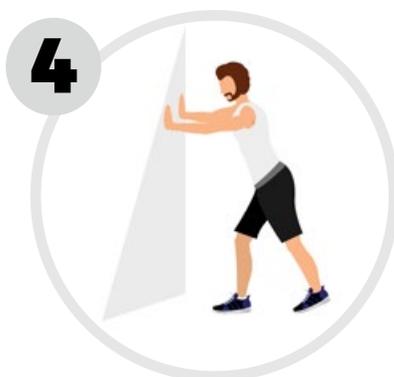
ESTIRAMIENTO BÍCEPS FEMORAL

 **20"**



ESTIRAMIENTO ABDUCTORES

 **20"** por lado



ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

 **20"** por lado



ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO

 **20"** por lado

Plan de entrenamiento para

CARDIOVASCULAR

Handy Gym **ELITE**

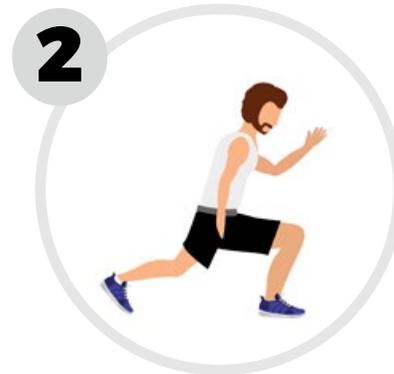
CALENTAMIENTO

Nº de series: **4** | Sin descanso entre series | Modalidad: **vertical**



SENTADILLAS

Reps. **10**



ZANCADA HACIA ATRÁS

Reps. **5** por lado



PESO MUERTO BILATERAL

Reps. **10**



SENTADILLA LATERAL

Reps. **5** por lado



JUMPING JACKS

 **20"**

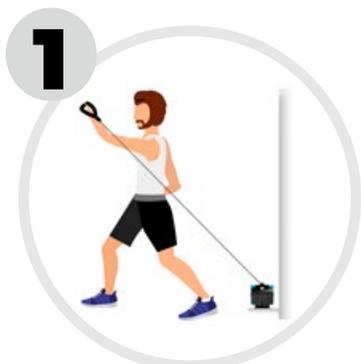


DESPLAZAMIENTO LATERAL POR EL ESPACIO

 **20"**

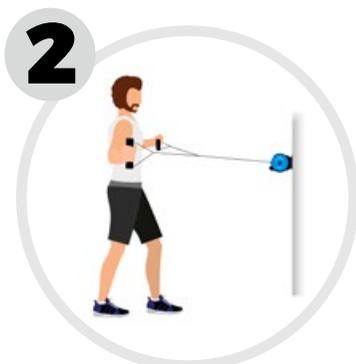
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

Nº de series: **4** | Descanso entre ejercicios: **120"** | Modalidad: **vertical**



LANZAMIENTO DE PESO

🕒 15" por lado



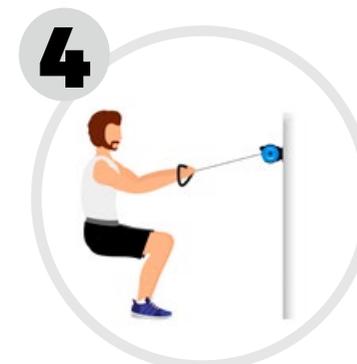
PÁJAROS CON SENTADILLA

🕒 20"



PRESS DE PECHO CON ZANCADA

🕒 15" por lado



REMO AL PECHO CON SENTADILLA

🕒 20"

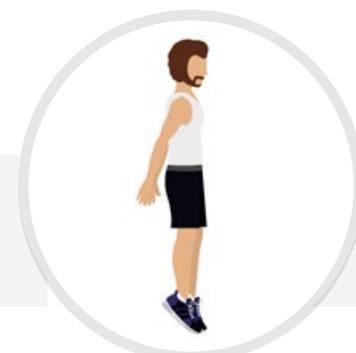


REMO PIVOTANDO

🕒 20"

HIT

Nº de series: **1** | Reps. **6**
🕒 20" de trabajo - 20" de descanso



SENTADILLA CON SALTO ALTERNO

ESTIRAMIENTOS *TREN INFERIOR*

Nº de series: **1**



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

🕒 20" por lado



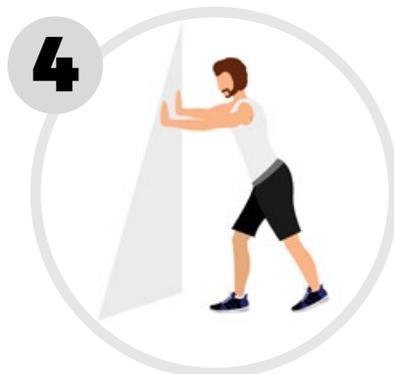
ESTIRAMIENTO BÍCEPS FEMORAL

🕒 20"



ESTIRAMIENTO ABDUCTORES

🕒 20" por lado



ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

🕒 20" por lado



ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO

🕒 20" por lado

Plan de entrenamiento para

FUERZA

Handy Gym **ELITE**

CALENTAMIENTO

Nº de series: **4** | **Sin descanso** entre series | Modalidad: **vertical**



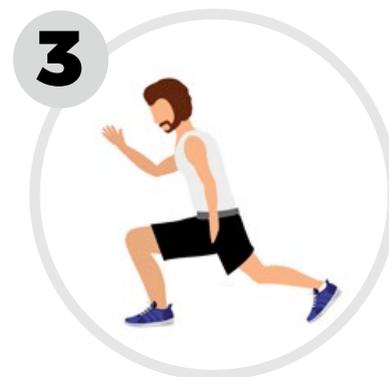
SENTADILLAS

Reps. **10**



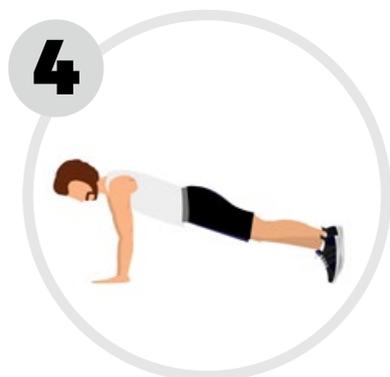
WALL SLIDE DINÁMICO

Reps. **5**



ZANCADA HACIA ATRÁS

Reps. **5** por lado



PLANCHA FRONTAL EN 4 APOYOS

Reps. **2 de 10"** *manteniendo la posición*

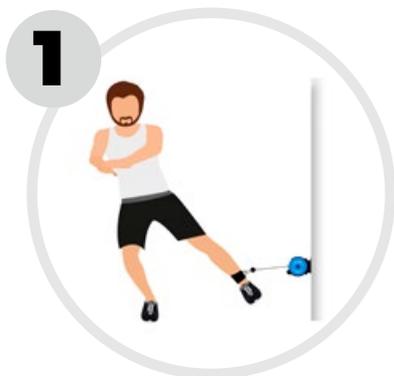


PESO MUERTO BILATERAL

Reps. **10**

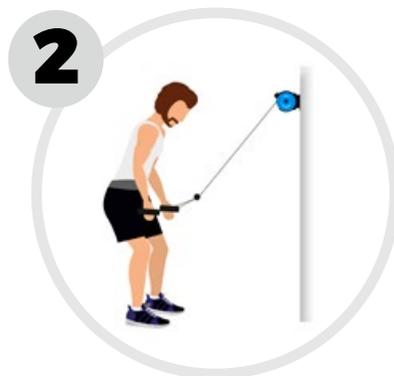
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

Nº de series: **3 - 5** | Descanso entre series: **180"** | Modalidad: **horizontal** | Carga: **media**



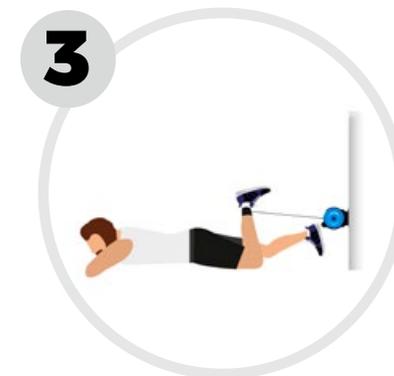
DESLIZAMIENTO LATERAL

Reps. **4** por lado



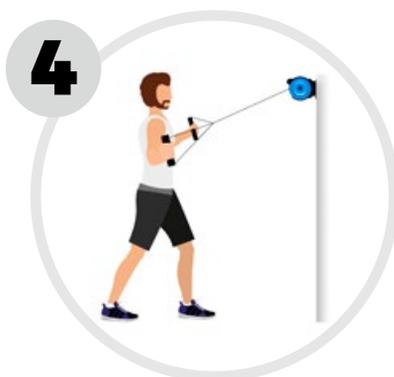
PULL OVER A DOS MANOS

Reps. **6**



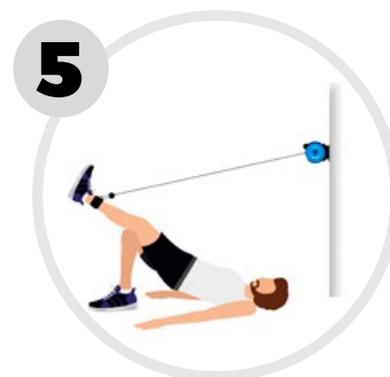
FLEXIÓN DE RODILLA DESDE PRONO

Reps. **4** por lado



PÁJAROS EN POLEA ALTA

Reps. **6**



EXTENSIÓN DE CADERA UNIPODAL

Reps. **4** por lado

ESTIRAMIENTO *TREN SUPERIOR*

Nº de series: **1**



**ESTIRAMIENTO
ZONA CERVICAL**

 20"



**ESTIRAMIENTO
ZONA DORSAL**

 20"



**ESTIRAMIENTO DE PECTORAL Y
CÁPSULA DEL HOMBRO**

 20"

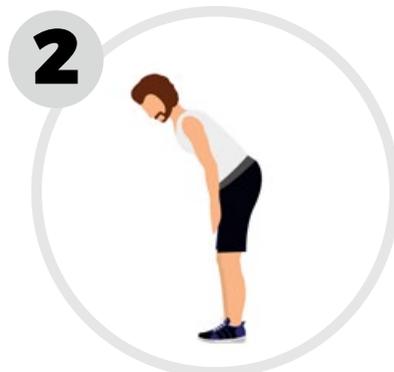
ESTIRAMIENTO *TREN INFERIOR*

Nº de series: **1**



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

 **20"** por lado



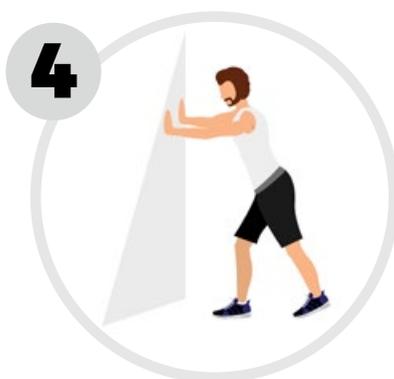
ESTIRAMIENTO BÍCEPS FEMORAL

 **20"**



ESTIRAMIENTO ABDUCTORES

 **20"** por lado



ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

 **20"** por lado



ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO

 **20"** por lado

Plan de entrenamiento para

POTENCIA

CALENTAMIENTO

Nº de series: **3** | Sin descanso entre series | Modalidad: **vertical**



1

SENTADILLAS

Reps. **10**



2

WALL SLIDE DINÁMICO

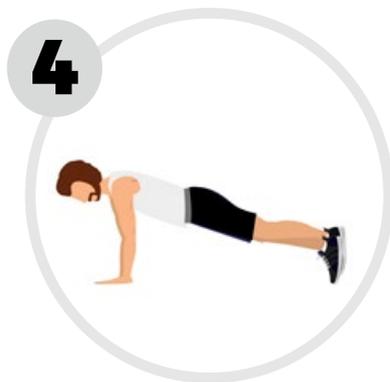
Reps. **5**



3

ZANCADA HACIA ATRÁS

Reps. **5** por lado



4

**PLANCHA FRONTAL
EN 4 APOYOS**

Reps. **2 de 10"** *manteniendo la posición*



5

**ROTACIONES HORIZONTALES
CON POLEA A 90°**

Reps. **10**

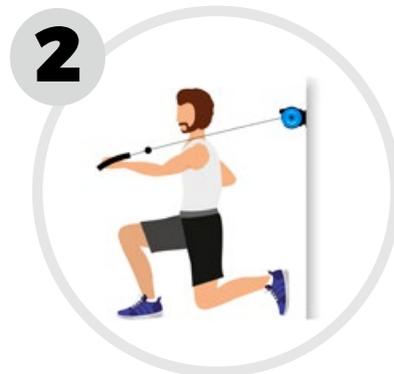
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

Nº de series: **3 - 5** | Descanso entre series: **180"** | Modalidad: **horizontal** | Carga: **media**



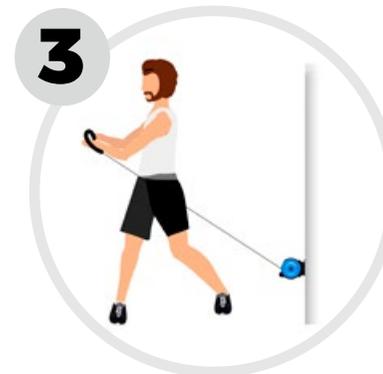
PRESS PALLOF CON SENTADILLA

Reps. **2** por lado



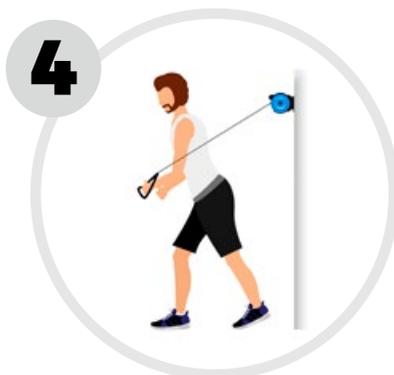
PRESS DE PECHO CON ZANCADA

Reps. **2** por lado



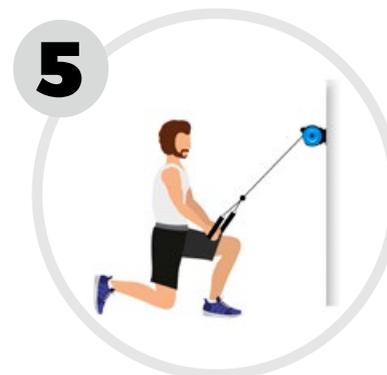
ROTACIÓN ASCENDENTE

Reps. **2** por lado



ESTOCADAS

Reps. **2** por lado



**TRACCIONES DESCENDENTES
CON ZANCADA ATRÁS**

Reps. **2** por lado

ESTIRAMIENTO TREN SUPERIOR

Nº de series: 1



ESTIRAMIENTO
ZONA CERVICAL

🕒 20"



ESTIRAMIENTO
ZONA DORSAL

🕒 20"



ESTIRAMIENTO DE PECTORAL Y
CÁPSULA DEL HOMBRO

🕒 20" por lado

ESTIRAMIENTO TREN INFERIOR

Nº de series: 1



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

🕒 20" por lado



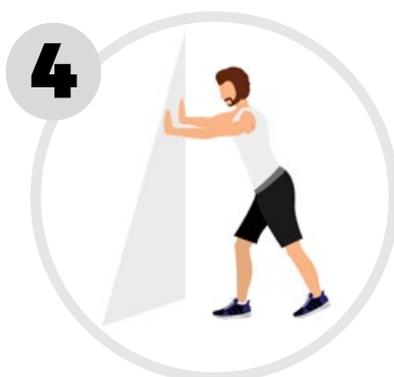
ESTIRAMIENTO BÍCEPS FEMORAL

🕒 20"



ESTIRAMIENTO ABDUCTORES

🕒 20" por lado



ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

🕒 20" por lado



ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO

🕒 20" por lado

Plan de entrenamiento para

RESISTENCIA

CALENTAMIENTO

Nº de series: **2** | Sin descanso entre series | Modalidad: **vertical**



SENTADILLAS

Reps. **15**



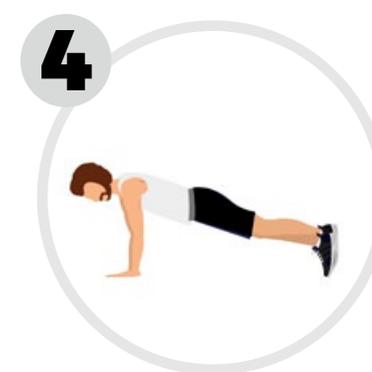
**WALL SLIDE
DINÁMICO**

Reps. **8**



**ZANCADA
HACIA ATRÁS**

Reps. **8** por lado

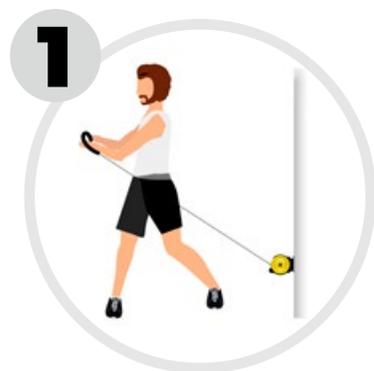


**PLANCHA FRONTAL
EN 4 APOYOS**

Reps. **4 de 8"**
manteniendo la posición

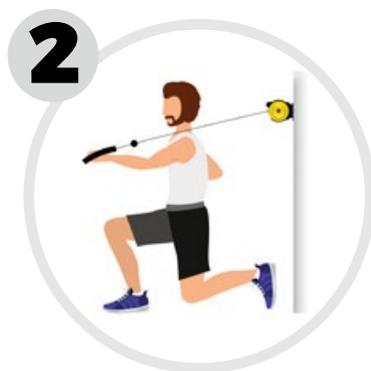
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

Nº de series: **3 - 4** | Descanso entre ejercicios: **60"** | Descanso entre series: **120"** | Modalidad: **horizontal** | Carga: **baja**



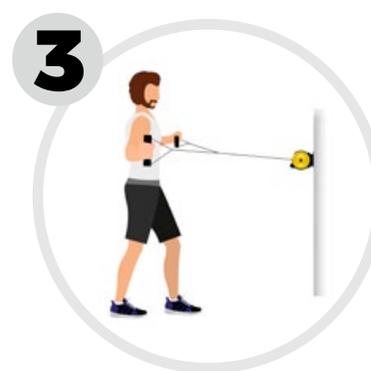
1
**ROTACIÓN
ASCENDENTE**

Reps. **12** por lado



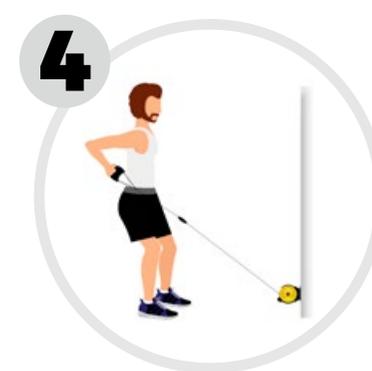
2
**PRESS DE PECHO CON
ZANCADA**

Reps. **12** por lado



3
**PÁJAROS CON
SENTADILLA**

Reps. **15**



4
**REMO
PIVOTANDO**

Reps. **15**

ESTIRAMIENTO *TREN SUPERIOR*

Nº de series: **1**



**ESTIRAMIENTO
ZONA CERVICAL**

 20"



**ESTIRAMIENTO
ZONA DORSAL**

 20"



**ESTIRAMIENTO DE PECTORAL Y
CÁPSULA DEL HOMBRO**

 20" por lado

ESTIRAMIENTO TREN INFERIOR

Nº de series: **1**



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

 **20"** por lado



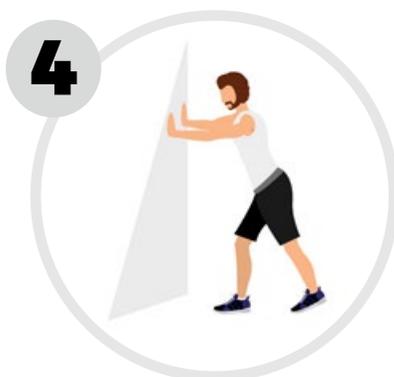
ESTIRAMIENTO BÍCEPS FEMORAL

 **20"**



ESTIRAMIENTO ABDUCTORES

 **20"** por lado



ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

 **20"** por lado



ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO

 **20"** por lado