

Plan Semanal de Gimnasio para Mujeres (con Máquinas)

Resumen visual de una rutina de 5 días, con máquinas, para principiantes e intermedias, enfocada en tonificar y ganar fuerza.

Parámetros Clave de la Rutina

Ajusta la intensidad a tu nivel.

Modifica series y esfuerzo para asegurar una progresión segura y efectiva.

Nivel	Series por Ejercicio	RIR (Rep. en Reserva)
 Principiante	2 - 3	2 - 3 (No llegar al fallo)
 Intermedio	3 - 4	1 - 2 (Cerca del fallo)

Repeticiones según el objetivo muscular



8-12 reps

(Ejercicios compuestos)



12-15 reps

(Ejercicios aislados)

Descansos para una recuperación óptima



Ejercicios grandes



Ejercicios más pequeños

Plan de Entrenamiento Semanal

LUNES

Pierna y Glúteo (Enfoque en Fuerza)



Prensa de piernas



Extensión de cuádriceps



Curl femoral

MARTES

Torso (Tren Superior Completo)



Press de pecho



Jalón al pecho



Press de hombro en máquina

VIERNES

Torso y Brazos (Enfoque en Bombeo)



Remo en máquina



Elevaciones laterales



Bíceps/Tríceps en polea

MIÉRCOLES: Core y Cardio (Recuperación Activa)



Press de pecho



Jalón al pecho



Press de hombro en máquina

JUEVES

Pierna y Glúteo (Enfoque en Técnica)



Abductores en máquina



Gemelos



Variaciones de prensa