

Introducción

Desde **Real club pádel Marbella** queremos introducir nuestro programa inicial de entrenamiento. En esta rutina podrás contar con videos de acerca de cada ejercicio a introducirte sin tener miedo ni agobio precioso mundo del entrenamiento y la salud.

• En este entrenamiento podrás descubrir **nuevas herramientas** que te servirán para mejorar en el gimnasio. **Conseguirás** mejorar marcas.

Podrás tomarte el entrenamiento como un juego para así avanzar a tu siguiente nivel.

Calentamiento

Mobilidad Cadera

Mobilidad Hombro

Mobilidad Torácica

Activación

Activación

Entrenamiento

Sesión A - Cuerpo completo			Series	Reps
•	Press plano máquina	•	3x12	
•	Bíceps en máquina	•	3x12	
	Jalón polea agarre ancho	•	2x12	
•	Tríceps polea alta cuerda	•	2x12	
•	Prensa declinada	•	2x12	
•	Press hombro máquina	•	3x15	ntmo
		'	ج	

REAL CLUB PADEL MARBELLA

Sesión B - Cuerpo completo			Series	Reps
•	Hip thrust máquina	•	3x15	
•	Gemelo máquina	•	2x12	
•	Pectoral tumbado	•	3x12	
•	Bíceps en polea alta con barra	•	3x12	
•	Remo máquina unilateral	•	3x12	
•	Elevación lateral máquina	•	3x15	

Puedes complementar la sesión con 10-15 min de cardio intenso.

Se	sión C - Cuerpo completo	Series Reps	
	Extensiones de rodilla		3x15
	Remo gironda polea	•	3x12
	Contractora deltoides posterior		2x12
	Aperturas en máquina	•	3x12
	Máquina de abdominales flexion columna	•	2x12
	Plancha frontal	•	2xmáximo tiempo

Cuando veas en repeticiones "10-12" u otros números significa que podrás hacer repeticiones en ese rango, es decir, si haces 10,11,12 esta bien

Opciones de división

La base de este programa es la de alternar A-B-C. Se podrá tener un día de descanso entre medio en caso de que no haya una buena recuperación u otro motivo. Serán 5 días de entrenamiento con dos de descanso.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
А		В		С		
А		В		С		

Técnicas de intensidad



Notas

Orden de los ejercicios

Intenta mantener el orden de los ejercicios, salvo que las máquinas o el material se esté usando

Descanso

Descansa lo que necesites para rendir bien en la próxima serie.



Con esta tabla podrás evaluar cuanto te estás esforzando en cada serie. Asegurate de que tu nivel de intesidad es alto.



Preguntas frecuentes

¿Puedo realizar otros ejercicios?

Por supuesto! Todo se tiene que adaptar a ti y si te sientes más agusto con otros ejercicios, adelante. **Este programa es solo algo orientativo.**

¿Cuánto dura cada repetición?

No hay un tiempo estimado exacto por que dependerá de lo que queramos conseguir pero nuestro consejo sería 2 segundos de subida y 3 segundos de bajada.

¿Cómo puedo saber cual es el ejercicio?

Tendrás un video pulsando en el botón de **youtube** que te indicará donde está la máquina y la ejecución del ejercicio.

¿Cómo podría mejorar más?

Siempre se puede puede mejorar y en este caso te recomendamos un entrenador personal que te guíe en el proceso hacia tu objetivo.

Si quieres ir al siguiente nivel te facilitamos nuestro número para más información.

Recepción +34 651 43 93 95



5 PASOS PARA PROGRESAR EN EL GIMNASIO





01

DISFRUTA DEL PROCESO

02

ENTRENA CON INTENSIDAD

03

APUNTA TUS MARCAS

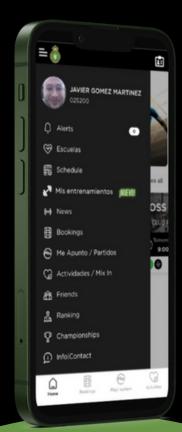
04

SE CONSTANTE

05

CONTROLA TU ESTRÉS

Descubre más en tu app



WWW.REALCLUBPADELMARBELLA.COM

C. Río Amazonas, 29660 Marbella, Málaga Tel:+34 651 439 395