



Thundersplace es una comunidad en línea dedicada a la mejora masculina, donde los miembros comparten información y experiencias sobre ejercicios de entrenamiento para mejorar el tamaño y la función del pene. Si eres un novato y estás interesado en comenzar con una rutina de entrenamiento, aquí te presentamos una rutina básica para que puedas comenzar.

Índice  ▼

1. [Antes de comenzar](#)
2. [Rutina de entrenamiento para novatos](#)
3. [Descarga la rutina completa en PDF](#)

## Antes de comenzar

Antes de comenzar con cualquier rutina de entrenamiento en Thundersplace, es importante tener en cuenta algunos aspectos clave. En primer lugar, es fundamental que realices un calentamiento adecuado antes de cada sesión de entrenamiento. Esto puede incluir la aplicación de calor mediante una toalla caliente o una almohadilla térmica durante al menos 5-10 minutos.

Además, es esencial que escuches a tu cuerpo y vayas aumentando gradualmente la intensidad y la duración de tus rutinas. Si sientes algún tipo de dolor o malestar, es recomendable que detengas el entrenamiento y consultes a un médico si es necesario.

## Rutina de entrenamiento para novatos

A continuación, te presentamos una rutina básica para que puedas comenzar tu entrenamiento en Thundersplace:

### Día 1: Estiramientos

- Realiza un calentamiento adecuado.
- Realiza estiramientos suaves del pene en diferentes direcciones (hacia arriba, hacia abajo, hacia los lados) durante 10-15 minutos.
- Descansa durante 1-2 minutos.
- Repite los estiramientos durante otros 10-15 minutos.
- Realiza un enfriamiento suave.



## **Día 2: Jelqing**

- Realiza un calentamiento adecuado.
- Aplica lubricante en tu pene y manos.
- Realiza movimientos de jelqing (apretar y deslizar) desde la base hasta el glande durante 15-20 minutos.
- Descansa durante 1-2 minutos cada 5-10 minutos de jelqing.
- Realiza un enfriamiento suave.

## **Día 3: Descanso**

Es importante permitir que tu cuerpo descanse y se recupere, así que tómate este día libre de entrenamiento.

## **Día 4: Estiramientos y jelqing combinados**

- Realiza un calentamiento adecuado.
- Realiza estiramientos suaves del pene en diferentes direcciones durante 5-10 minutos.
- Aplica lubricante en tu pene y manos.
- Realiza movimientos de jelqing desde la base hasta el glande durante 10-15 minutos.
- Descansa durante 1-2 minutos.
- Repite los estiramientos durante otros 5-10 minutos.
- Realiza más jelqing durante otros 10-15 minutos.
- Realiza un enfriamiento suave.

## **Día 5: Descanso**

Permítete otro día de descanso para recuperarte.

## **Descarga la rutina completa en PDF**

Si estás interesado en seguir esta rutina de entrenamiento para novatos en Thundersplace, te invitamos a descargar la rutina completa en formato PDF. ¡Comienza tu viaje hacia una mejora masculina hoy mismo!