

# **PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO**

CON GLOWFIT BY ADONAY

*Para: Karen Zúñiga Ramírez.*

# Contenido

INFORMACIÓN PERSONAL .....	4
Datos generales.....	5
Objetivo .....	5
Especificaciones .....	5
INFORMACIÓN ESENCIAL .....	6
Información previa .....	7
<b>Calentamiento</b> .....	7
<b>Cardio</b> .....	8
<b>Series de aproximación</b> .....	9
<b>Explicación de pesos a usar</b> .....	10
<b>Como llevar a cabo las repeticiones</b> .....	11
<b>RPE (Rate of Perceived Exertion)</b> .....	12
<b>El fallo</b> .....	12
<b>Series y repeticiones efectivas</b> .....	13
<b>Descanso entre series</b> .....	14
<b>Semana de descarga</b> .....	15
PLANEACIÓN.....	16
Planificación por día .....	17
<b>Explicación general</b> .....	17
<b>Explicación por semana</b> .....	19

<b>Explicación de cardio</b> .....	20
<b>Objetivos a largo plazo</b> .....	21
MATERIALES .....	24
Materiales y máquinas .....	25
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS .....	32
Biblioteca de ejercicios .....	33
✓ Tren inferior.....	33
✓ Tren superior.....	46
SESIONES PLANIFICADAS .....	57
Sesiones planificadas .....	58
Semana 1 .....	58
Semana 2.....	59
Semana 3.....	60
Semana 4.....	61
Semana 5.....	62
CONTENIDO EXTRA .....	63
Tablas de peso progresivo .....	64

# INFORMACIÓN PERSONAL

## Datos generales

- **Nombre:** Karen Zúñiga Ramírez.
- **Edad:** 24 años.
- **Peso:** 51 kg.
- **Estatura:** 1.60 m.

## Objetivo

**General:** Aumentar masa muscular.

A corto plazo:

- ✓ Priorizar tren inferior.
- ✓ Mejorar la fuerza.

## Especificaciones

- ❖ **Lugar de entrenamiento:** Gimnasio.
- ❖ **Lesiones:** Ninguna.
- ❖ **Días de entrenamiento:** 4 días.
- ❖ **Tiempo de entrenamiento:** 1:30-2 h.

**NOTA:** Se recomienda tomarse una foto lateral y de frente antes de comenzar el plan con el fin de poder visualizar los cambios con el tiempo.

# **INFORMACIÓN ESENCIAL**

## Información previa

La información de este apartado busca proporcionar conocimientos previos que serán de gran ayuda para llevar a cabo la planeación de la manera más óptima.

### Calentamiento

El calentamiento antes de comenzar cualquier tipo de entrenamiento es de gran importancia, esto ya que **prepara al cuerpo para el estímulo al que se le va a someter y evita posibles lesiones**; existen diferentes tipos de calentamientos, sin embargo, el que mejor prepara a los músculos para un entrenamiento de pesas es el **calentamiento dinámico**.

Este consiste en pequeños movimientos repetitivos que estimulan y preparan a las articulaciones y tendones de la zona que se va a ejercitar. Comenzar el entrenamiento sin un previo calentamiento podría a la larga traer serias consecuencias negativas.



## Ejemplos de calentamiento dinámico

Tren superior:

<https://youtube.com/shorts/uLubGooX-oo?si=F9mfkTd0CGYt3rNa>

Tren inferior:

[https://youtube.com/shorts/Sd9wlmk-lc?si=V4onUF\\_9WPQIZ8nB](https://youtube.com/shorts/Sd9wlmk-lc?si=V4onUF_9WPQIZ8nB)

## Cardio

Se suele tener la creencia que cuando una persona quiere perder peso lo primero que debe hacer en sus entrenamientos es cardio, y esto no es del todo cierto.

El principal objetivo del cardio es **ayudar al individuo a mejorar su sistema cardiovascular**, en otras palabras, permite una mejora del rendimiento, optimiza al metabolismo y ayuda a la prevención de enfermedades relacionadas con el sistema inmunológico y del corazón.



**Ahora bien**, ejercitarte con pesas trae otros tipos de beneficios como lo son la flexibilidad, equilibrio, fuerza, ganancia de masa muscular y una mayor facilidad de pérdida de peso.

El cardio puede ser una muy buena herramienta para lograr mejorar tu rendimiento y, por tanto, te permite progresar con tu entrenamiento de pesas; **uno no es mejor o excluyente del otro**, ambas son herramientas muy útiles para lograr los objetivos planteados siempre y cuando se encuentren en equilibrio.

### *Recomendaciones*

Se recomienda en una sesión de pesas (si se quiere incluir el cardio) llevarlo a cabo de 20 a 40 minutos y **al final de la sesión** con la finalidad de evitar el cansancio antes de tiempo.

## ***Series de aproximación***

Las series de aproximación son **el segundo paso para preparar al cuerpo**, estas consisten en comenzar con de 1-3 series de 4-8 repeticiones con un peso aproximándose al peso con el que se piensa ejercitar; esto es de gran utilidad si se comienza a usar pesos muy pesados, evitando así lesiones porque el cuerpo no se encuentre preparado para el estímulo.

*En otras palabras, y con un ejemplo claro:*

Si se piensa hacer sentadilla libre con 50 kg, se debe comenzar con la barra que pesa 20 kg con una serie de 4 repeticiones, y luego colocar 5 kg de cada lado (30 kg) en la barra y hacer una serie



### **Plan de entrenamiento mensual**

Karen Zúñiga Ramírez

de 6 repeticiones y luego posteriormente se comienzan las series efectivas (son las series que si están programadas).

Las series de aproximación solo se hacen **con el primer ejercicio de la programación**, esto para comenzar a adecuar al cuerpo, al peso y al estímulo. No siempre se necesitan hacer dos o tres series de aproximación, a veces con una bastará, pero esto depende de cada individuo y el peso con el que efectuó el ejercicio.

## Explicación de pesos a usar

El primer gran error al comenzar un ejercicio siempre es usar un peso al azar o utilizar **un peso que no logra la estimulación**. El peso que se debe utilizar en las sesiones es un peso que te permite llegar al rango de repeticiones y series con la mejor técnica posible, pero que al final de cada serie no seas capaz de sacar el mismo número de repeticiones nuevamente.

**Un error muy común**, es creer que se debe utilizar el mismo peso en todos los ejercicios, esto es totalmente falso, la razón principal es porque cada ejercicio recluta diferente cantidad de fibras musculares, por lo que en ejercicios compuestos (como lo son la sentadilla libre, peso muerto, etc.) se suele usar un menor peso que en ejercicios aislados (como lo son extensión de cuádriceps, etc.).

De ahí que es de suma importancia **anotar los pesos utilizados** en cada ejercicio, para llevar un mejor control y con el tiempo conocer tus RIR (Repetitions in Reserve) de cada ejercicio.

## Como llevar a cabo las repeticiones

Todos los ejercicios deben ser ejecutados con **la mejor técnica posible**, esto no solo para evitar posibles lesiones (que es de suma importancia, ya que una gran lesión podría dejar impedido para hacer ejercicio de por vida), sino que además lograr aprovechar el mayor estímulo posible que ofrece cada ejercicio.



Se proporcionó en el plan **una biblioteca de ejercicios** en el que se explican los ejercicios que se encuentran en la programación con la finalidad de conocer la técnica correcta de cada ejercicio y también pequeñas fotos del inicio y fin del movimiento como apoyo visual.

Esto con la finalidad de lograr **el mejor entrenamiento posible**; cabe mencionar que no siempre se logrará tener la mejor técnica en todas las series y en todos los ejercicios por el cúmulo de fatiga, pero esto solo suele suceder en las últimas repeticiones.

*\*(sección que encontrarás más adelante) \**

## RPE (Rate of Perceived Exertion)

Este es una herramienta que **permite monitorear la percepción del esfuerzo del individuo**. En otras palabras, esta es una herramienta en la escala del 1 al 10 en la que se clasifica el esfuerzo que se está sintiendo en cada uno de los ejercicios.

Ahora bien, esta herramienta será utilizada para la programación del plan de entrenamiento, esto con la finalidad de permitirnos ir conociéndonos en cada uno de los ejercicios.

Como se mencionó con anterioridad, **esta escala es alterable**, pues depende la percepción del individuo en ese momento bajo esas condiciones específicas (calidad del sueño, buena alimentación, estrés, etc.), por lo que es inexacta pero no por ello menos efectiva.

## El fallo

Seguramente has escuchado que *“siempre hay que llegar al fallo en todos los ejercicios”* primero comenzaré por explicar que es el fallo.

El fallo muscular se genera cuando al realizar un ejercicio se logró fatigar al músculo de tal forma que ya no te es posible ejecutar otra repetición, sin embargo, **esto no debe suceder en todos los ejercicios y menos siempre**.

La principal razón de esto es porque cuando se logra llegar al fallo primero se comenzó por volver deficiente la técnica y esto es muy riesgoso si hablamos de ejercicios compuestos o libres, ya que aumenta la posibilidad de lesionarse por la deficiencia de la ejecución.



Por otro lado, llegar al fallo implica una **gran fatiga para el sistema nervioso**, por lo que este debe recuperarse y no será posible si queremos llegar al fallo en todas las series de todos los ejercicios, en todas las sesiones.

Lo más recomendable es quedarse cerca del fallo (que es su mayoría de veces es cuando las últimas repeticiones cuestan demasiado lograrlas).

## **Series y repeticiones efectivas**

Se le conoce como *series efectivas* al conjunto de repeticiones que se hayan logrado ejecutar de acuerdo al objetivo de la programación.

Por otro lado, se le conoce como *repeticiones efectivas* a las repeticiones que han sido ejecutadas de manera eficiente (desde el rango de movimiento hasta la técnica).

Ambas variables son de suma importancia para llevar a cabo **una buena programación y poder garantizar ganancias** a corto y largo plazo.

## Descanso entre series

El descanso entre series es elemental para **lograr optimizar el entrenamiento**. Cuando se ha logrado una serie efectiva, tu cuerpo ha generado fatiga (en otras palabras, cansancio) y si tú no le proporcionas el descanso necesario, tu siguiente serie será mucho más deficiente de lo que debería ser.

Está claro que no se debe poder lograr ejecutar la misma cantidad de repeticiones en la segunda serie que las que se lograron en la primera, esto sucede por la fatiga, sin embargo, si no se deja descansar lo suficiente **tu cuerpo realizará la siguiente serie con exceso de fatiga**.



**En otras palabras**, el descanso permite que el cuerpo **se recupere levemente de la serie efectiva** realizada y de la fatiga acumulada, y así permitirá que la ejecución de la siguiente serie sea **más eficiente** que si no hubiera tenido el descanso adecuado.

El descanso entre series puede variar por individuo, sin embargo, en la programación ya se proporcionó el tiempo propuesto para el descanso en cada ejercicio (*aunque puede tomarse a consideración y ser menor o mayor el descanso que se realice*).

## Semana de descarga



En la programación se incluyó una semana de descarga (la semana 5). La semana de descarga es de gran utilidad cuando se lleva a cabo una programación por semanas de entrenamiento pesado. La finalidad de esta es **permitir al cuerpo recuperarse de la fatiga acumulada** por cada semana de entrenamiento.

La semana de descarga consiste en ejecutar los mismos ejercicios de la semana de entrenamiento, **pero con el 50% de capacidad**, con el fin de permitir una adaptación del cuerpo a los estímulos que ya previamente recibió.

La semana de descarga permitirá al cuerpo lograr una mejor adaptación y, por tanto, **un progreso en el objetivo deseado**.

# PLANEACIÓN

## Planificación por día

### DÍA 1

*Tren inferior (enfocado en cuádriceps)*

### DÍA 2

*Tren superior (enfocado en espalda y bíceps)*

### DÍA 3

*Descanso*

### DÍA 4

*Tren inferior (enfocado en glúteo)*

### DÍA 5

*Tren superior (enfocado en pecho y tríceps)*

### DÍA 6-7

*Descanso*

La planificación está pensada para lograr el objetivo, aunque cabe mencionar que es de suma importancia llevar a cabo un plan alimenticio objetivo para lograr obtener mejores resultados.

## Explicación general

Es de suma importancia que se respete el descanso entre sesiones de los grupos musculares, esto ya que de no ser así se sobre estimulará los músculos y no se lograrán los objetivos deseados; los ejercicios están ya previamente

### **Plan de entrenamiento mensual**

Karen Zúñiga Ramírez

acomodados **a sugerencia de mayor fatiga a menor** con la finalidad de rendir en todos los ejercicios y dar el mejor esfuerzo en cada uno de ellos, por lo que se recomienda se lleven a cabo en ese orden para evitar sobre fatiga y por tanto impedimento para rendir de manera óptima en todos los ejercicios.

En las tablas de sesiones, cada sesión se encuentra un apartado que se llama “Anotar peso utilizado” es de suma importancia anotar los pesos que se utilizan en cada sesión para llevar un control sobre el progreso de cada sesión, aunque no hay que olvidar que no es la única forma de progresar en los ejercicios, **no siempre se estará aumentando el peso y está bien**, sin embargo, si no se lleva un registro del trabajo realizado será muy difícil evaluar con el tiempo el progreso o en su defecto retroceso.

En la programación **se especifica la intensidad en algunos ejercicios**, esto quiere decir, que se debe buscar que el estímulo **se sienta en ese porcentaje y que se logre el objetivo de las series y repeticiones planteadas**.

Por otro lado, en los ejercicios que no se especifica se busca que se priorice la técnica sobre el peso, además de que se debe llegar a las series y repeticiones planteadas por lo que la intensidad se deja a consideración (*esto no significa que no hay que exigirnos, pero sí que no hay que agobiarnos*).

## **Explicación por semana**

### **Primera semana**

En todas las sesiones de esta semana se debe utilizar en cada ejercicio un peso que permita llevar a cabo todas las repeticiones y series de manera óptima (ya explicado previamente como se debe utilizar el peso), que te permita rendir en todas las sesiones.

### **Segunda semana**

En todas las sesiones de esta semana se debe aumentar el peso de la mayoría de los ejercicios; de manera que se llegue a las repeticiones y series planteadas en cada sesión, no hay que olvidar que se debe mantener la técnica sobre el peso (si no se logra aumentar el peso en todos los ejercicios está bien, solo no hay que olvidar que se debe anotar todo).

### **Tercera semana**

En todas las sesiones de esta semana se debe mantener el peso empleado en la semana dos y lograr llevar a cabo a las repeticiones y series planteadas; cabe mencionar, que si en un ejercicio no se aumentó el peso en la otra sesión se puede intentar aumentar en esta (o se puede dejar el usado en la semana dos). Además, se debe colocar el tiempo de descanso que se tomó entre cada serie (no importa los minutos que sean).

### **Cuarta semana**

#### **Plan de entrenamiento mensual**

Karen Zúñiga Ramírez

En todas las sesiones de esta semana el objetivo principal será llevar al cuerpo a su máxima potencia, eso significa intentar llegar al fallo en los últimos ejercicios de cada sesión. Cabe mencionar que el apartado de información se explicó el fallo y como llevar a cabo una serie efectiva. Entonces, ¿cuál es la diferencia? Bueno que en este caso buscamos que todos los ejercicios estén al tope y los últimos ejercicios (estarán especificados) se lleven literalmente al fallo (RIR 0).

### **Quinta semana**

En todas las sesiones de esta semana se debe emplear el 50% del peso utilizado en la semana anterior, esto para permitir al cuerpo adaptarse (semana de descarga, ya explicada previamente).

## **Explicación de cardio**

**Maquina:** Escaladora

**Tiempo:** 30 minutos

**Indicaciones:**

Con la escaladora vamos a comenzar levemente tres minutos e ir elevando después de dichos tres minutos la intensidad hasta que sientas que ya vas “trotando” esto por otros tres minutos, para posteriormente aumentar lo máximo que te sea posible (cabe mencionar que es importante que no sea demasiado rápido que te puedas lastimar) y eso lo vamos a mantener por cuatro minutos. Una vez logrado esta secuencia vamos a volver a bajar a “trotar” por otros cuatro minutos y luego vamos a volver a aumentar o

### **Plan de entrenamiento mensual**

Karen Zúñiga Ramírez

máximo por tres minutos. Para este momento, será posible decidir sí, bajamos completamente a trotar dos minutos y luego nuevamente a como iniciamos (con intensidad leve) por siete minutos o volvemos una vez más a aumentar máximo y luego ahora si bajar (con las últimas indicaciones).

**Maquina:** Bicicleta con remo

**Tiempo:** 30 minutos

**Indicaciones:**

Una vez prendida la bicicleta vamos a comenzar con brazos y piernas al mismo tiempo por cinco minutos de manera moderada, luego vamos a aumentar la intensidad únicamente con las piernas el mayor tiempo que podamos de entre dos a cinco minutos; una vez logrado vamos a dejar de pedalear con las piernas para únicamente bracear con los brazos a mayor intensidad entre dos a cinco minutos, una vez finalizado vamos a hacerlo nuevamente con brazos y piernas a intensidad moderada por otros cinco minutos y podemos comenzar disminuir la intensidad hasta completar los minutos restantes.

## **Objetivos a largo plazo**

Se planificaron dos sesiones de tren inferior y dos sesiones de tren superior; esto con la finalidad de trabajar todos los grupos musculares.

Cabe mencionar que se planificó una sesión de cardio que fue explicada a detalle en su sección. Recordemos que las pesas no es lo único que se debe

hacer, también se debe seguir un plan alimenticio **(mejorar también los hábitos alimenticios que no significa comer más o menos sino BIEN).**

Ahora, para lograr el objetivo de este primer mes, todos los ejercicios de estas sesiones están acomodados de mayor a menor fatiga y cada uno tiene su video explicativo en la tabla de peso progresivo (la forma de utilizar esta tabla está explicado en el PDF de GTPP proporcionado); además, en este PDF se puede ver visualmente como debe comenzar el ejercicio y como debes terminarlo.

Con todas estas herramientas **lograremos ir mejorando la ejecución de los ejercicios**, pero será necesario grabarse para luego en las sesiones de retroalimentación ayudar a mejorar las fallas o en cada caso, si algún ejercicio genera molestia. Por otro lado, la sección de medidas es para un simple apoyo que no es obligatorio.

Con la tabla de peso progresivo donde registrarás el progreso de tus pesos y con la tabla de medidas donde puedes registrar tu avance; podremos ir mejorando gradualmente y en el siguiente mes mejorar las pequeñas fallas que se vayan presentando, pero para lograrlo **si es necesario comprometerse a llenar esta tabla (sección de peso), cada que entrenes.**

Para poder hacerlo en tiempo real solo necesitas descargar la app de Excel y en tus descansos de entrenamiento ir llenándola. **Recuerda que es mucho más importante disfrutar el proceso que la meta en sí.**

Las fotos compartidas son para ver juntas el progreso. Cualquier foto/video no puede, ni será expuesto o reproducido fuera de nuestro chat sin tu consentimiento; este es un espacio seguro y de confianza.

La duración de dicha planeación es de cinco semanas, se recomienda que la sesión de descarga (semana 5) sea en su semana de regla (esto porque

le permitirá rendir mejor durante todo el programa y es solamente una sugerencia).

Para el seguimiento de tu planeación, cambio de la planificación, ejercicios, más rutinas cortas y más. En la página <https://dannyadonay.com/producto/plan-personalizado-seguimiento/> está el apartado de seguimiento que está diseñado para ofrecer el seguimiento de este plan. Cualquier duda puedes mandarme mensaje personal.

**Te deseo el mayor de los éxitos. 😊**

Recuerda que tienes el grupo donde puedes enviar **TODO LO QUE QUIERAS**, todas las que estamos ahí es con el mismo objetivo, por lo que puedes apoyarte de ahí para motivarte y sentirte mejor. O en su caso apoyar y dar soporte a otra.

# **MATERIALES**

## Materiales y máquinas

Los ejercicios colocados para llevar a cabo el plan de entrenamiento en su mayor parte son de tipo libre, por lo que se utilizarán pocas maquinas; a continuación, se hará una breve recopilación del material a usar con su respectivo nombre para:



*Barra olímpica con seguros.*



*Discos de diferentes pesos.*



*Máquina para extensión de cuádriceps.*

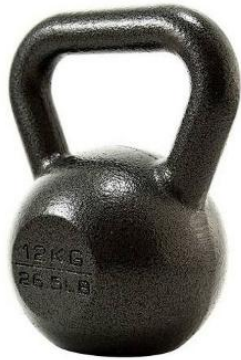


*Máquina para aductores.*

*(La de ABDUCTORES es para intentar abrir  
y la de ADUCTORES para cerrar).*



*Máquina de dominadas asistidas.*



*Pesa rusa.*



*Banco.*



*Mancuernas de diferentes pesos.*



*Máquina de extensión de isquiotibiales.*



*Máquina de sentadilla Smith.*



*Banco de press inclinado.*



*Banco con respaldo.*



*Polea.*



*Máquina de remo.*



*Máquina de hip thrust*



*Máquina para jalón de pecho.*



*Máquina de extensión lumbar.*



*Máquina para fondos.*

# **BIBLIOTECA DE EJERCICIOS**

## Biblioteca de ejercicios

### ✓ *Tren inferior.*

Sentadilla Smith:

[https://youtube.com/shorts/pg\\_lz6tILoY?feature=share](https://youtube.com/shorts/pg_lz6tILoY?feature=share)

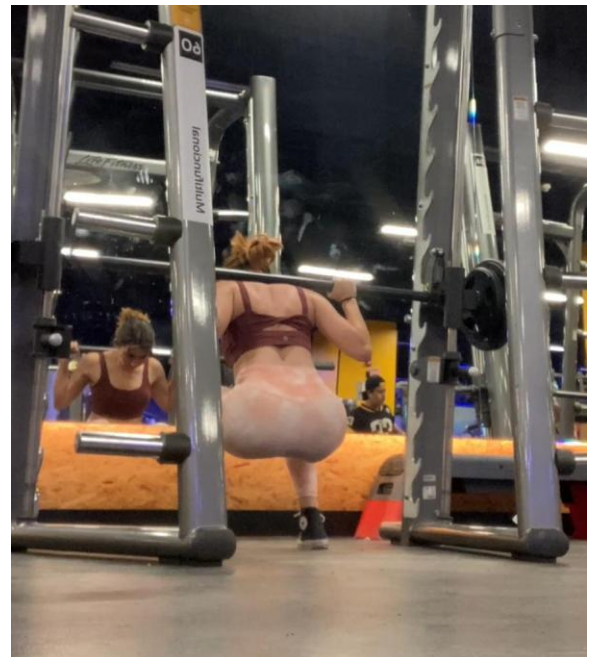


### Técnica:

- Se coloca la barra sobre los trapecios y los brazos a una distancia cómoda.
- Las piernas levemente hacia enfrente del torso y a la anchura de los hombros.
- Se flexionan las rodillas llevando el cuerpo hacia abajo.

### Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps



Peso muerto rumano:

<https://youtube.com/shorts/XVyZ8fcS5pY?feature=share>

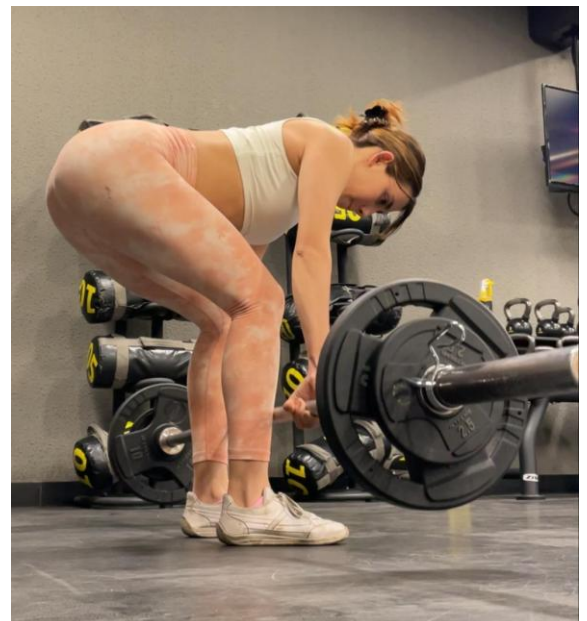


### **Técnica:**

- Sustener con ambas manos la barra (o mancuernas) a un lado del torso.
- Flexionar las rodillas e ir descendiendo.
- Las rodillas se mantienen levemente flexionadas y la espalda recta.
- El movimiento se detiene cuando las piernas hayan llegado a su máxima flexión sin arquear la espalda.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Isquiotibiales      - Glúteo mayor
- Glúteo medio      - Trapecios
- Músculos abdominales.



Desplantes búlgaros: <https://youtube.com/shorts/Kip4rfTYJPo?feature=share>



### **Técnica:**

- Medir la distancia pertinente para flexionar ambas rodillas cómodamente.
- Colocar la espalda recta, y con ambas manos (o con una sola) sostener las mancuernas a usar.
- Colocar una pierna en el banco y flexionar ambas rodillas e inclinar levemente el torso.
- Se detiene el movimiento cuando la rodilla que se encuentra en la parte de enfrente está flexionada a 90°.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo mayor - Cuádriceps



Extensión para cuádriceps (maquina):

<https://youtube.com/shorts/R9c7ar0Q8zM?feature=share>

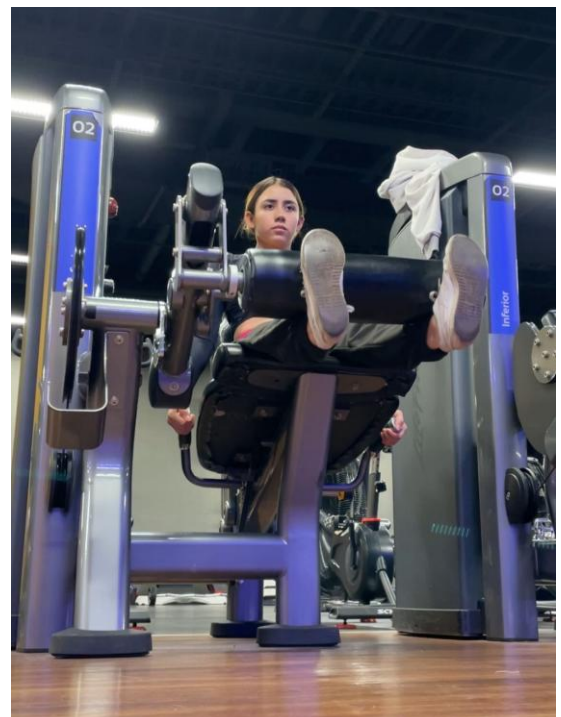


### Técnica:

- Se colocan ambas piernas en la parte trasera del soporte.
- Las plantas de los pies se colocan extendidas y se comienza a extender las piernas.
- El movimiento se detiene cuando las piernas se encuentran completamente extendidas.

### Músculos principalmente involucrados:

- Cuádriceps



Aductores (maquina):

<https://youtube.com/shorts/dbwm94yi5p0?feature=share>



**Técnica:**

- Colocar ambas manos en el soporte lateral.
- Recargar el glúteo y la espalda en el respaldo.
- Colocar ambas piernas en el soporte e intentar que ambas piernas se toquen.
- El movimiento se detiene cuando se encuentran ambas piernas juntas.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Aductor largo      - Aductor corto
- Aductor mayor



Extensión a un pie (con elevación):

<https://youtube.com/shorts/H92kBw9t34E?feature=share>



**Técnica:**

- Se sostiene una mancuerna en la mano del pie que se va a ejercitar.
- Se colocan ambas piernas sobre un banco que está levemente alto.
- Se hace una elevación de tobillo con una pierna y la otra pierna se mantiene flexionada.



**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps sural

Hip thrust en máquina:

<https://youtube.com/shorts/fsOyyvmAhDE?si=1ihgmBoruDmymRdn>

### Técnica:



- Recargar la espalda en el soporte (que los trapecios estén acomodados en el soporte).
- Flexionar las rodillas y los pies a la anchura de los hombros con las puntas de los pies abiertas.
- La cabeza debe estar siempre alineada y viendo hacia al frente.
- Levantar la pelvis con la espalda completamente recta.
- Se detiene el movimiento cuando las rodillas están flexionadas a 90° o bien, la espalda se encuentra totalmente horizontal.

### Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Cuádriceps
- Isquiotibiales



Peso muerto unilateral:

<https://youtube.com/shorts/o-AjRNF2FVs?si=n1-Teeffaaeu-uE4>



### Técnica:

- Colocar la pierna de apoyo (la que no se busca trabajar) ligeramente atrás.
- Sostener con la mano de la misma pierna que se busca trabajar la mancuerna.
- Flexionar las rodillas e ir descendiendo.
- Las rodillas se mantienen levemente flexionadas y la espalda recta.
- El movimiento se detiene cuando las piernas hayan llegado a su máxima flexión.

### Músculos principalmente involucrados:

- Isquiotibiales      - Glúteo mayor
- Glúteo medio      - Trapecios
- Músculos abdominales.



Patada con polea:

<https://youtube.com/shorts/Z8S1BwXRuGs?feature=share>

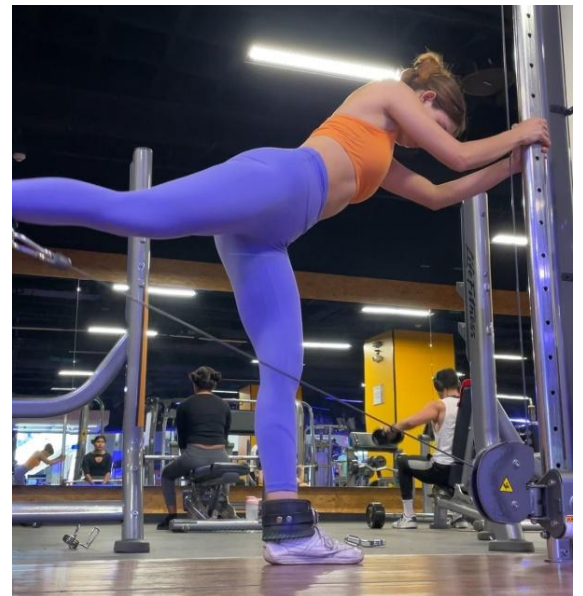


### **Técnica:**

- Se debe colocar un grillete en cada pierna y la polea debe estar en la parte inferior.
- Se coloca de forma frontal a la maquina y se extiende la pierna.
- Ambos brazos deben estar sosteniéndose con la maquina y el torso levemente inclinado.
- El movimiento se detiene cuando la pierna ha logrado ser elevada lo máximo que se pueda.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo medio
- Tensor facial



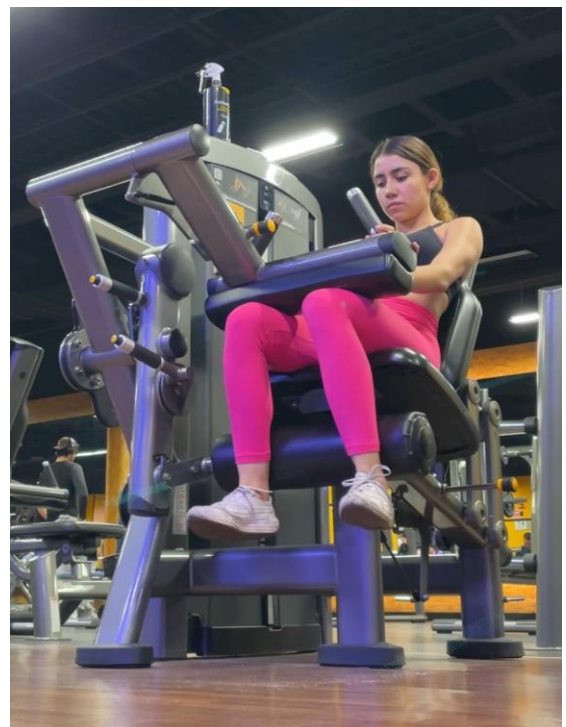
Extensión para isquiotibiales (maquina):

[https://youtube.com/shorts/Jic\\_WfR0hSg?feature=share](https://youtube.com/shorts/Jic_WfR0hSg?feature=share)



### **Técnica:**

- Se colocan ambas piernas en la parte superior del soporte de la máquina.
- Las plantas de los pies deben estar extendidas y se flexionan las rodillas.
- El movimiento se detiene cuando ambas piernas se encuentran flexionadas.



### **Músculos principalmente involucrados:**

- Bíceps femoral largo - Bíceps femoral corto
- Semimembranoso

Extensión lumbar (enfocado en glúteo):

<https://youtube.com/shorts/JafG9GKBCBU?feature=share>



**Técnica:**

- Colocar las puntas de los pies hacia afuera.
- Sostener con ambas manos el objeto que se usará para aumentar el peso en el ejercicio.
- Mantener la espalda neutra y flexione la espalda.
- Detener el movimiento cuando la espalda se encuentre recta.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Isquiotibiales
- Glúteo mayor
- Glúteo medio



Costurera:

<https://youtube.com/shorts/W6ztzfopz3U?si=6z0e3gRRleakP-PP>

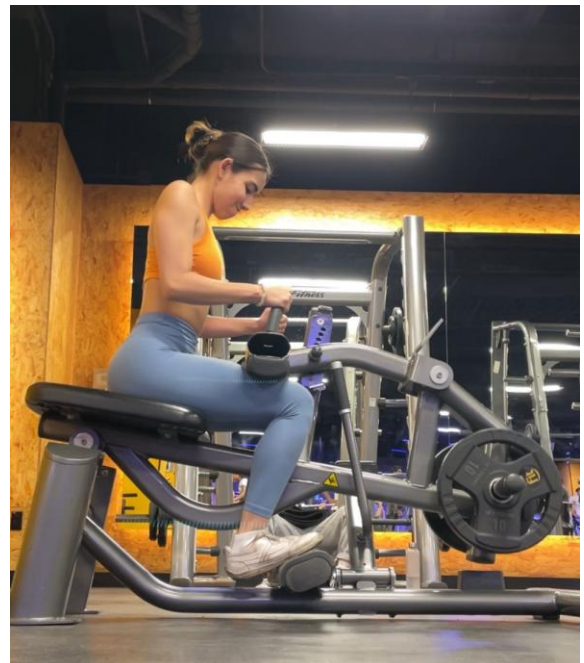


**Técnica:**

- Se colocan los pies en el soporte de la parte de abajo.
- Antes de comenzar se debe acomodar el soporte que se encuentra en las piernas.
- Se hace una elevación de tobillos.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps sural



Notas:

Los ejercicios que son parecidos, pero unilaterales o con otra forma de pesa/barra, pero movimiento es el mismo, no se agregó un nuevo video porque el movimiento es el mismo.

Si te gustaría que se agregará, o consideras que te gustaría aportar un poco con una retroalimentación, puedes ir a la sección de premio y dar tu opinión.

**Siempre es bien recibida y te lo agradecería mucho.**

## ✓ Tren superior.

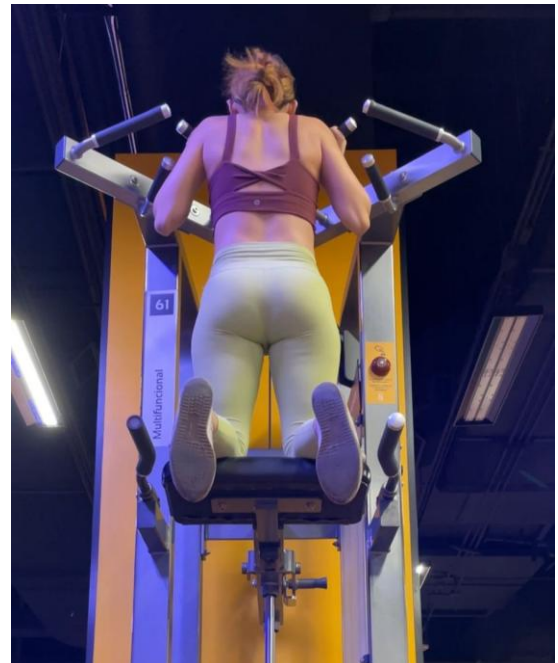
Dominada asistida:

<https://youtube.com/shorts/bNLflvvhsNI?feature=share>



### Técnica:

- Colocar ambas manos en el agarre con el que se desee ejecutar el ejercicio.
- Llevas a cabo una tracción hacia el pecho.
- Detener el movimiento cuando la cabeza está a la altura de las manos.



### Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps
- Redondo mayor
- Romboides
- Dorsal ancho
- Trapecio (inferior)

Curl de bíceps (polea):

<https://youtube.com/shorts/UmQqphYVfz4?feature=share>

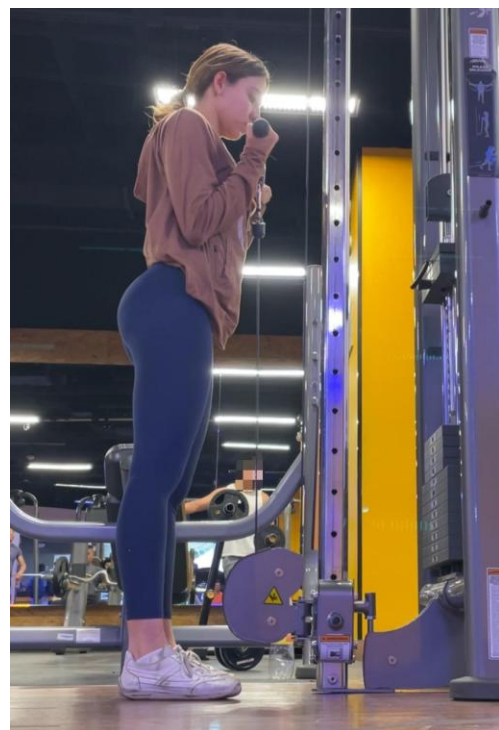


**Técnica:**

- Se debe utilizar un soporte que permita el agarre con ambas manos.
- Con los brazos extendidos se comienza a hacer una tracción hacia el pecho.
- Se detiene el movimiento cuando ambos brazos se encuentran completamente flexionados.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Bíceps branquial
- Branquial



Polea al pecho: <https://youtube.com/shorts/erHnqm01gpM?feature=share>



### **Técnica:**

- Acomodar el soporte de las piernas de tal forma que contenga el movimiento de ella (que no puedan moverse).
- Con ambas manos se debe hacer una tracción hacia el pecho e inclinar levemente la espalda.
- Sostener y detener el movimiento a la altura del pecho.



### **Músculos principalmente involucrados:**

- Redondo mayor
- Dorsal ancho
- Bíceps braquial
- Braquiorradial

Press martillo: [https://youtube.com/shorts/Uuz\\_GChUfU0?feature=share](https://youtube.com/shorts/Uuz_GChUfU0?feature=share)



### **Técnica:**

- Se colocan ambas manos a la anchura de los hombros sosteniendo en cada mano una mancuerna.
- Se extienden los brazos y se detiene el movimiento cuando ambos brazos se encuentran flexionados completamente.



### **Músculos principalmente involucrados:**

- Bíceps braquial
- Braquial

Remo (máquina): <https://youtube.com/shorts/bNLflvvhsNI?feature=share>



### **Técnica:**

- Colocar el asiento a la altura pertinente y el soporte del pecho.
- Sostener con una mano el soporte de la mano correspondiente y con la otra apoyarla en el soporte del pecho.
- El movimiento termina cuando el brazo está alineado con la espalda.
- Repetir el movimiento para el otro brazo.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Dorsal ancho
- Deltoides
- Romboide mayor
- Redondo menor
- Trapecio
- Infraespinoso
- Redondo mayor



Flexión de brazos con rodillas (lagartijas):

<https://youtube.com/shorts/RXyot-zTovs?feature=share>



### **Técnica:**

- Colocar todo el cuerpo boca abajo y con las piernas flexionadas.
- Colocar las palmas de las alineados con el pecho y los codos levemente inclinados.
- Se lleva a cabo una extensión de brazos y se flexionan las rodillas.
- El movimiento se detiene cuando los brazos se encuentran totalmente flexionados.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps – Deltoides
- Pectoral mayor



Press inclinado con mancuernas:

<https://youtube.com/shorts/cLvzvLDllwM?feature=share>



**Técnica:**

- Se acomodan los trapecios en el respaldo.
- La apertura de los brazos debe ser un poco mayor a la de los hombros.
- Cuando se flexionan los brazos, los codos deben sobrepasar levemente al pecho.
- El movimiento se detiene cuando ambas mancuernas hayan tocado el pecho.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Pectoral mayor
- Serrato anterior
- Deltoides
- Tríceps

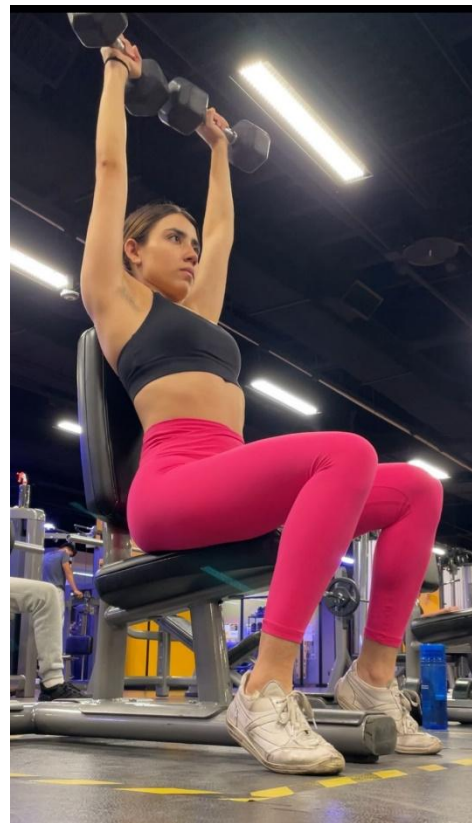


Press militar: <https://youtube.com/shorts/ykB-Vtm9Y8M?feature=share>



**Técnica:**

- Se sostiene una mancuerna en cada mano.
- Se extienden ambos brazos a la altura de la cabeza.
- El movimiento se detiene cuando ambos brazos se encuentran flexionados completamente.



**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps branquial
- Deltoides

Dips en banco (fondos):

<https://youtube.com/shorts/HDxIR3UXjeY?feature=share>



**Técnica:**

- Se colocan ambos brazos a un costado del banco.
- Con las piernas levemente extendidas se comienza a flexionar los codos, llevando así el torso hacia abajo.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps braquial
- Deltoides
- Pectoral mayor



Extensión de tríceps (en polea):

<https://youtube.com/shorts/Z7U8arAlBAg?feature=share>



Técnica:

- Se toma la polea con una mano.
- Se debe alinear el cuerpo a una distancia con la polea que permita flexionar y extender el brazo alineada al otro brazo de soporte.
- Se flexiona el codo hasta estar alineado con el hombro.

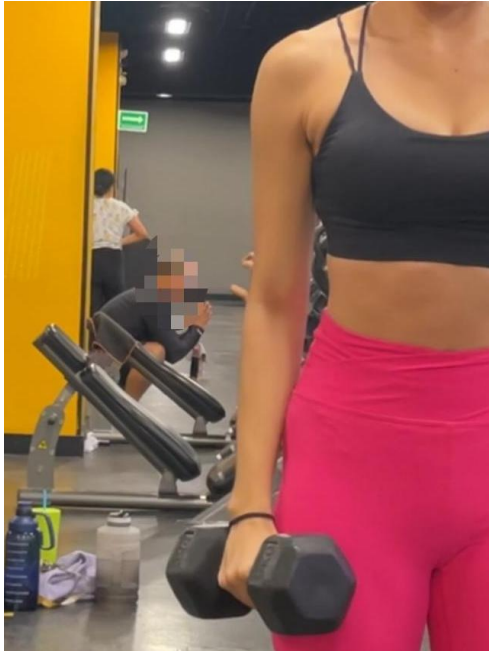
**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps lateral, media y larga
- Tendón de tríceps



Elevaciones laterales:

<https://youtube.com/shorts/jPjUTeg6dt4?feature=share>

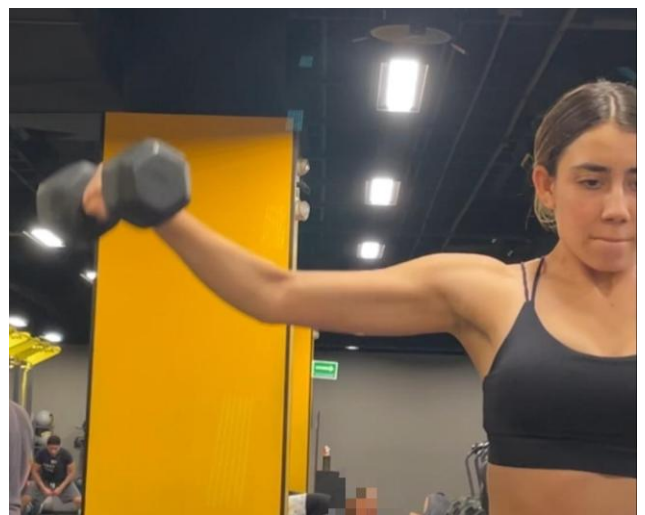


### **Técnica:**

- Se sostiene una mancuerna en cada mano.
- Con los codos levemente flexionados.
- Se hace una elevación de brazos de forma lateral y se detiene el movimiento cuando ambos brazos estén a la altura de los hombros.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Deltoides
- Trapecio



# **SESIONES PLANIFICADAS**

# Sesiones planificadas

## Semana 1

SESIÓN 1						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Sentadilla smith	3	10-8	2-3'		A consideración	
Peso muerto rumano con mancuernas	3	10-8	2-3'		A consideración	
Desplantes búlgaros	3	10-8	2'		A consideración	
Extensión para cuádriceps (maquina)	4	13-11	2-1'		60%	
Aductores (maquina)	3	10-8	2-1'		60%	
Extensión a un pie	4	13-11	1'		A consideración	

SESIÓN 2						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Dominadas asistidas	3	10-8	3-4'		60%	
Curl de bíceps (con polea)	4	10-7	2-3'		A consideración	
Polea la pecho unilateral	3	10-8	2-1'		60%	
Press martillo	4	10-7	1-2'		A consideración	
Remo (máquina)	3	10-8	1'		60%	

SESIÓN 4						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Hip thrust (máquina)	3	10-8	3-2'		A consideración	
Peso muerto rumano unilateral	3	10-8	3-2'		A consideración	
Patada de glúteo (polea)	3	10-8	2'		A consideración	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	3	13-11	2-1'		60%	
Extensión lumbar (enfocado en glúteo)	3	10-8	2-1'		60%	
Costurera (máquina)	4	13-11	1'		A consideración	

SESIÓN 5						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	10-8	3-2'		A consideración	
Press inclinado con mancuernas	4	10-7	3-2'		A consideración	
Press militar	4	10-7	2'		A consideración	
Dips con banco máquina (fondos)	3	10-8	2-1'		60%	
Extensión de tríceps (en polea)	3	10-8	1'		60%	
Elevaciones laterales	4	10-7	1'		A consideración	

## Semana 2

SESIÓN 1						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Sentadilla smith	3	8-6	2-3'		Aumentar	
Peso muerto rumano con mancuernas	3	8-6	2-3'		Aumentar	
Desplantes búlgaros	3	8-6	2'		Aumentar	
Extensión para cuádriceps (maquina)	4	11-9	2-1'		70%	
Aductores (maquina)	3	8-6	2-1'		70%	
Extensión a un pie	4	11-9	1'		Aumentar	

SESIÓN 2						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Dominadas asistidas	3	8-6	3-4'		70%	
Curl de bíceps (con polea)	4	7-4	2-3'		Aumentar	
Polea la pecho unilateral	3	8-6	2-1'		70%	
Press martillo	4	7-4	1-2'		Aumentar	
Remo (máquina)	3	8-6	1'		70%	

SESIÓN 4						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Hip thrust (máquina)	3	8-6	3-2'		Aumentar	
Peso muerto rumano unilateral	3	8-6	3-2'		Aumentar	
Patada de glúteo (polea)	3	8-6	2'		Aumentar	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	3	11-9	2-1'		70%	
Extensión lumbar (enfocado en glúteo)	3	8-6	2-1'		70%	
Costurera (máquina)	4	11-9	1'		Aumentar	

SESIÓN 5						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	8-6	3-2'		Aumentar	
Press inclinado con mancuernas	4	7-4	3-2'		Aumentar	
Press militar	4	7-4	2'		Aumentar	
Dips con banco máquina (fondos)	3	8-6	2-1'		70%	
Extensión de tríceps (en polea)	3	8-6	1'		70%	
Elevaciones laterales	4	7-4	1'		Aumentar	

## Semana 3

SESIÓN 1						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Sentadilla smith	3	10-8	2-3'		Mantener	
Peso muerto rumano con mancuernas	3	10-8	2-3'		Mantener	
Desplantes búlgaros	3	8-6	2'		Mantener	
Extensión para cuádriceps (maquina)	4	13-11	2-1'		70%	
Aductores (maquina)	3	10-8	2-1'		70%	
Extensión a un pie	4	13-11	1'		Mantener	

SESIÓN 2						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Dominadas asistidas	3	10-8	3-4'		70%	
Curl de bíceps (con polea)	4	10-7	2-3'		Mantener	
Polea la pecho unilateral	3	10-8	2-1'		70%	
Press martillo	4	10-7	1-2'		Mantener	
Remo (máquina)	3	10-8	1'		70%	

SESIÓN 4						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Hip thrust (máquina)	3	10-8	3-2'		Aumentar	
Peso muerto rumano unilateral	3	10-8	3-2'		Aumentar	
Patada de glúteo (polea)	3	10-8	2'		Aumentar	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	3	13-11	2-1'		70%	
Extensión lumbar (enfocado en glúteo)	3	10-8	2-1'		70%	
Costurera (máquina)	4	13-11	1'		Aumentar	

SESIÓN 5						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	10-8	3-2'		Aumentar	
Press inclinado con mancuernas	4	10-7	3-2'		Aumentar	
Press militar	4	10-7	2'		Aumentar	
Díps con banco máquina (fondos)	3	10-8	2-1'		70%	
Extensión de tríceps (en polea)	3	10-8	1'		70%	
Elevaciones laterales	4	10-7	1'		Aumentar	

## Semana 4

SESIÓN 1						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Sentadilla smith	3	12-10			Mantener	
Peso muerto rumano con mancuernas	3	12-10			Al fallo	
Desplantes búlgaros	3	10-8			Mantener	
Extensión para cuádriceps (maquina)	4	15-13			Al fallo	
Aductores (maquina)	3	12-10			Mantener	
Extensión a un pie	4	15-13			Al fallo	

SESIÓN 2						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Dominadas asistidas	3	12-10			Mantener	
Curl de bíceps (con polea)	4	12-9			Mantener	
Polea la pecho unilateral	3	12-10			Mantener	
Press martillo	4	12-9			Al fallo	
Remo (máquina)	3	12-10			Al fallo	

SESIÓN 4						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Hip thrust (máquina)	3	12-10			Mantener	
Peso muerto rumano unilateral	3	12-10			Mantener	
Patada de glúteo (polea)	3	10-8			Mantener	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	3	15-13			Al fallo	
Extensión lumbar (enfocado en glúteo)	3	12-10			Al fallo	
Costurera (máquina)	4	15-13			Mantener	

SESIÓN 5						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10			Mantener	
Press inclinado con mancuernas	4	12-9			Mantener	
Press militar	4	12-9			Mantener	
Dips con banco máquina (fondos)	3	12-10			Al fallo	
Extensión de tríceps (en polea)	3	12-10			Al fallo	
Elevaciones laterales	4	12-9			Mantener	

## Semana 5

SESIÓN 1						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Sentadilla smith	3	12-10			50%	
Peso muerto rumano con mancuernas	3	12-10			50%	
Desplantes búlgaros	3	10-8			50%	
Extensión para cuádriceps (maquina)	4	15-13			50%	
Aductores (maquina)	3	12-10			50%	
Extensión a un pie	4	15-13			50%	

SESIÓN 2						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Dominadas asistidas	3	12-10			50%	
Curl de bíceps (con polea)	4	12-9			50%	
Polea la pecho unilateral	3	12-10			50%	
Press martillo	4	12-9			50%	
Remo (máquina)	3	12-10			50%	

SESIÓN 4						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Hip thrust (máquina)	3	12-10			50%	
Peso muerto rumano unilateral	3	12-10			50%	
Patada de glúteo (polea)	3	10-8			50%	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	3	15-13			50%	
Extensión lumbar (enfocado en glúteo)	3	12-10			50%	
Costurera (máquina)	4	15-13			50%	

SESIÓN 5						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar	Anotar peso utilizado
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10			50%	
Press inclinado con mancuernas	4	12-9			50%	
Press militar	4	12-9			50%	
Dips con banco máquina (fondos)	3	12-10			50%	
Extensión de tríceps (en polea)	3	12-10			50%	
Elevaciones laterales	4	12-9			50%	

# **CONTENIDO EXTRA**

## Tablas de peso progresivo

Para poder progresar en los ejercicios se debe hacer algo llamado “**peso progresivo**” que consiste en, como lo menciona la palabra, ir progresando en el peso. Esto quiere decir que:

### 1. **Primero se debe dominar la técnica de este ejercicio**

(este paso es fundamental, ya que este es el que nos permitirá en un futuro reducir significativamente la posibilidad de tener lesiones).

### 2. **Utilizar un peso que te sea retador**

(un peso que sea retador hace referencia que, si bien a se tiene dominada la técnica, este peso te hará “esforzarte más” mientras tienes que mantener la técnica). Es de suma importancia recordar que no siempre se tendrá la mejor técnica, pero esto solo debe ocurrir en las últimas repeticiones y es por la acumulación de fatiga.

### 3. **Dominar el peso**

(a lo largo de la programación lo que haces es dominar el peso, esto te permite progresar y en el camino ir ganando masa muscular).

**Cabe mencionar y que es de suma importancia**, que no siempre se estará aumento el peso y esto está bien. Esto ya que como se mencionó con anterioridad, hay muchas variables que depende de esto y **además no es recomendable estar aumentando siempre** (eso quiere decir que en las sesiones anteriores no te exigiste lo suficiente), por tanto, lo más importante es llevar un registro.

Por esto, **se proporcionó una tabla de Excel**, donde se encuentran a notados todos los ejercicios de todas las sesiones en función de su sesión, orden de

### **Plan de entrenamiento mensual**

Karen Zúñiga Ramírez

fatiga y grupo muscular. Esto con el fin de **ir registrando el progreso** de lo ya antes mencionado.

Lo más importante es de un proceso, es la paciencia que se tiene para lograr la meta deseada; este registro no solo sirve para llevar un conteo cuantitativo del progreso, sino que además **ayudará a poder observar el avance que ese vaya logrando poco a poco.**

Sin más por mencionar, será un placer ser parte de tu proceso y espero te haya sido de gran ayuda toda esta información para comenzar tu viaje.

**MUCHO ÉXITO.**