

# PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA

CON GLOWFIT BY ADONAY

# Contenido

INFORMACIÓN ESENCIAL .....	4
Mitos y retroalimentaciones .....	5
<b>¿Por qué se repiten algunos ejercicios?</b> .....	5
<b>Ejercicios regresivos y progresivos</b> .....	6
<b>Entre más entreno mayores resultados</b> .....	7
<b>Qué puede mermar tu entrenamiento</b> .....	8
PLANEACIÓN .....	10
Planificación por día .....	11
<b>Explicación general</b> .....	11
<b>Explicación por semana</b> .....	12
<b>Sesión de abdominales y cardio</b> .....	14
<b>Objetivos a largo plazo</b> .....	15
MATERIALES .....	18
Materiales y máquinas .....	19
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS .....	23
Biblioteca de ejercicios .....	24
✓ Tren inferior .....	24
✓ Tren superior .....	37
SESIONES PLANIFICADAS .....	47
Sesiones planificadas .....	48
Semana 1 .....	48
Semana 2 .....	49

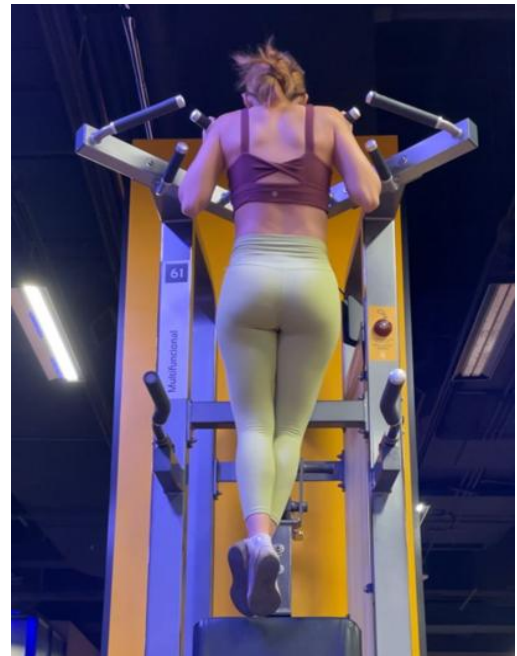
Semana 3.....	50
Semana 4.....	51
Semana 5.....	52
CONTENIDO EXTRA .....	54
Tablas de peso progresivo .....	55

# INFORMACIÓN ESENCIAL

## Mitos y retroalimentaciones

### ¿Por qué se repiten algunos ejercicios?

**Para poder progresar se debe llevar a cabo una planeación, y** esta debe ser repetida constantemente hasta lograr el objetivo buscado. Por ejemplo, si se quiere progresar en dominadas, y se tiene planificado lograr conseguir la primera; se debe comenzar **por repetir cada cierto tiempo determinado la acción para poder lograr progresar** y, por tanto, lograr la meta planteada de poder llevar a cabo una dominada.



**Si se desea lograr esto,** pero no se hace bajo una planificación y menos bajo una constancia, entonces es muy probable que dicha meta **no se logre**, o tarde más de lo deseado en concluirse.

**En términos generales,** para poder progresar y lograr los objetivos deseados que se debe hacer es ser constante, pero sobre repetitivo. Sé que suele creer que es aburrido llevar a cabo la misma rutina una y otra vez, por ello se pueden variar ejercicios que elementalmente son los mismos, pero que ayudan a mantener la motivación; sin embargo, esto no se puede llevar a

cabo con todos los ejercicios y todo el tiempo, es por ello que algunas sesiones dentro de la rutina varían poco.

Cabe mencionar que, aunque algunos ejercicios no varíen tanto, **no significa que no se está progresando en ellos**, ya que varían las repeticiones, las series, el peso, el tempo, entre otros muchos factores.

## Ejercicios regresivos y progresivos

***¿Si en las rutinas los ejercicios no deben variar todo el tiempo, entonces nunca se debe cambiar de rutina?***

**No**, esto no es lo que quiere decir. Existen ejercicios que se llaman progresivos, **que son ejercicios que te ayudan a progresar con respecto a otro ejercicio**, y regresivos que como el nombre lo menciona, **ayuda a regresar si en cuyo caso se ha perdido el progreso que se había obtenido.**

**Por ejemplo**, regresando al ejemplo de la dominada, si es bien cierto que es de suma importancia no cambiar los ejercicios para poder lograr la meta de llevar a cabo una dominada, **sí que se debe ir progresando en el ejercicio**; como, por ejemplo, pasar de hacer dominadas asistidas a dominadas negativas y por fin lograr llevar a cabo la primera dominada sin ayuda.



**En otras palabras**, si es bien cierto que algunos ejercicios no cambiaran con el paso del tiempo, otros te permiten ir mejorando y lograr las metas deseadas. Por lo que **sí es importante llevar a cabo una planeación** que te permita ir progresando y actualizarla con cierta frecuencia.

## Entre más entreno mayores resultados

Existe el mito de que **se debe entrenar todos los días para poder lograr obtener resultados** y de ser lo contrario, podrían nunca lograr obtener ver resultados.

**Esto no es del nada cierto.** El cuerpo no solo progresa cuando estás entrenando, también lo hace cuando descansas, cuando comes bien, cuando cuidas tu salud mental. Entonces,



***¿No pasa nada si dejas de entrar por un par de días?***

**No**, no pasa nada, siempre y cuando se retome y se vuelva a querer progresar. Siempre hay que recordar que el progreso no es lineal y esto no solo permite al cuerpo relajarse, sino también disfrutar otras facetas de la vida. El entrenamiento **debe ser siempre una manera de autocuidado y desarrollo tanto para tú yo del presente como del futuro**, por lo que no desmerita el entrenar menos por cuidar otras variables importantes de la vida.

## Qué puede mermar tu entrenamiento

Para lograr obtener ganancias de un buen entrenamiento, lamentablemente **no basta con entrenar correctamente**, ya que hay muchas más variables que hay que considerar. Esto porque estas influyen en el resultado final.

**La calidad del sueño es una de las variables que nunca se toma en cuenta** y que es primordial para lograr progresar. Esto ya que esta afecta no solo en la calidad de tus entrenamientos (en el rendimiento) **sino que además influye en las ganancias** (esto porque dormir no solo ayuda al descanso del cuerpo, sino que también a la regeneración de este).



Por lo que es de suma importancia (y no solo por el ejercicio) tener una buena calidad del sueño, dormir las horas necesarias, evitar desvelarse y descansar lo suficiente.



**La otra variable a considerar es la alimentación**, ya que esta no solo influye en la cantidad de energía de la que podemos disponer, sino que beneficia a las ganancias del entrenamiento si se tiene una buena dieta (*cabe mencionar que la palabra "dieta" no hace referencia a restricciones, sino a plan adaptado de manera adecuada para lograr ciertos objetivos*).

**Existen más variables que pueden influir de manera repentina como lo es la salud mental** (que no está de más mencionar que es de suma importancia mantener una buena relación mente-cuerpo-alma) el estrés, entre otros.

**Ahora bien**, esto no significa que, si fallas un poco en alguna de estas muchas variables, entonces todo el demás esfuerzo no se tomará en cuenta; sino que esto significa que no debes agobiarte, **ya que no es posible estar al 100% en todo**, por lo que es irrelevante si llegas a tropezar, **lo importante es seguir adelante.**

# PLANEACIÓN

## Planificación por día

### DÍA 1

*Tren inferior (enfocado en cuádriceps)*

### DÍA 2

*Tren superior (enfocado en pecho y espalda)*

### DÍA 3

*Tren inferior (enfocado en glúteo e isquios)*

### DÍA 4

*Tren superior (enfocado en tríceps y bíceps)*

### DÍA 5

*Tren inferior completo*

### 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

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**

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).

## Sesión de abdominales y 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 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.

Ahora bien, se puede observar que la sesión no está como tal programada y es que esta será la sesión comodín para cuando no tengas suficiente tiempo para ir a entrenar, pero quieras moverte.

Esta sesión será llevar a cabo los ejercicios en circuito (uno después del otro con un leve descanso, este descanso estará a consideración de la fatiga que se vaya acumulando) te dejo el vídeo corto de la rutina:

<https://youtu.be/BlhIMGsg6Lo?si=Hkh22cAnVcOR9ieA>

Como buscamos que sea una sesión comodín puedes hacerla en casa y así marcar tu movimiento para un día cansado, estresante o que simplemente no hubo demasiado tiempo.

## Objetivos a largo plazo

Se planificaron tres 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 y abdominales 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 tercer mes, ya aprendimos a hacer los ejercicios, ya corregimos la técnica y ya tenemos las bases de un buen entrenamiento, notarás que algunos ejercicios han sido cambiados, esto dado que no estamos haciendo del todo una nueva rutina, estamos haciendo el seguimiento; por lo que algunas cosas se mantuvieron, pero otras fueron reemplazadas para seguir mejorando. Sin embargo, hay nuevos ejercicios que indican que hemos avanzado mucho y que ya no somos principiantes.

Para este mes se planificó una sesión de abdominales y cardio. Esto dado que vamos a buscar que esa sea la sesión comodín que colocaremos en nuestros días donde menos energía tengamos, o tiempo; con la finalidad de solo buscar movernos o desestresarnos.

En la nueva tabla de peso progresivo verás una nueva sección de seguimiento, con esto puedes ir monitoreando tu sola tu progreso. Ya sabemos que progreso que no es medido no se ve a largo plazo (tu progreso puede parecer pequeño desde cerca, pero estar en este mes significa que has logrado consolidar el ejercicio como hábito y ese es un avance enorme, muchas felicidades en verdad). Por lo que en tu tabla podrás poner SÍ (con mayúsculas y tilde) si hiciste esa semana esa sesión y así podrás monitorear tu progreso a largo plazo.

Con todas estas herramientas lograremos ir mejorando nuestro compromiso, intentando mejorar las pequeñas fallas, empezar a reconocer esos pequeños cambios y a ir avanzando con una rutina cada vez más demandante.

No olvides que para utilizar tu tabla de peso progresivo 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).

Cualquier duda puedes mandarme mensaje personal.

**Sigamos avanzando.** 

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. A continuación, se hará una breve recopilación del material a usar:

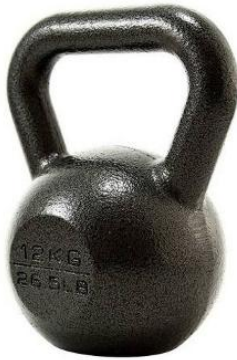


*Barra olímpica con seguros.*



*Discos de diferentes pesos.*

*Máquina de prensa.*



*Pesa rusa.*



*Banco.*



*Mancuernas de diferentes pesos.*



*Banco con respaldo.*



*Bandas de resistencia.*

Notas:

Hay ejercicios donde el peso no se podrá subir (a menos de que tengas muchas mancuernas o discos de diferentes pesos) por tanto, en este caso lo que se aumentará será la resistencia.

**Ejemplo:**

Si al inicio cierto ejercicio lo hacía sin pausas, la forma de “aumentar el peso” será aumentando el tiempo con el que lleva a cabo el ejercicio (con más lentitud), aumentando así la resistencia y por tanto la dificultad.

En otras palabras, para aumentar y progresar en el ejercicio se puede contar 2-5 segundos cuando se encuentra flexionando los brazos (haciendo más lentamente el regreso); no hay que olvidar que se debe anotar todo esto en el aparatado de las tablas de programación “Anotar el peso utilizado” para poder llevar a cabo un mejor control del progreso.

Y en esa sección puedes poner:

3s – *como forma de progreso*

# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

## Biblioteca de ejercicios

✓ *Tren inferior.*

Sentadilla libre:

<https://youtube.com/shorts/Scr6DvveL3g?si=AN6Pu0k02luVtYM4>



### **Técnica:**

- Los pies deben estar abiertos a la anchura de los hombros y con las puntas hacia afuera.
- Colocar la barra sobre los trapecios y los brazos a una distancia cómoda.
- Arquear ligeramente la pelvis llevando a cabo una anteversión pélvica que permitirá bajar con la espalda recta.
- El movimiento se detiene cuando se haya logrado bajar completamente (dependiendo las posibilidades de cada individuo) sin arquear la espalda.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps



Desplantes: <https://youtube.com/shorts/NFVMxuwZkGA?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.
- Flexionar ambas rodillas e inclinar levemente el torso.
- Se detiene el movimiento cuando la rodilla que se encuentra en la parte de atrás está flexionada.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo mayor - Cuádriceps



Aductores (banco/liga):

[https://youtube.com/shorts/Hh\\_zmsjx79w?si=pi-3HvDqx4cFfZW](https://youtube.com/shorts/Hh_zmsjx79w?si=pi-3HvDqx4cFfZW)

### **Técnica:**

- Colocar ambas manos como soporte.
- Recargar una pierna sobre el banco.
- 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 para cuádriceps (liga):

<https://youtube.com/shorts/0a6K7zawjtg?si=MEY5HnFssw0xIG4k>



**Técnica:**

- Utilizar un banco alto y colocar ambas piernas dentro de la liga.
- La pierna que se va a trabajar pisa la liga y la otra se extiende.
- El movimiento se detiene cuando la pierna que se trabaja está a casi noventa grados.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Cuádriceps



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: <https://youtube.com/shorts/hWIEaSvG3YU?feature=share>

### **Técnica:**



- Recargar la espalda en el banco (que los trapecios estén a la altura del banco).
- 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>

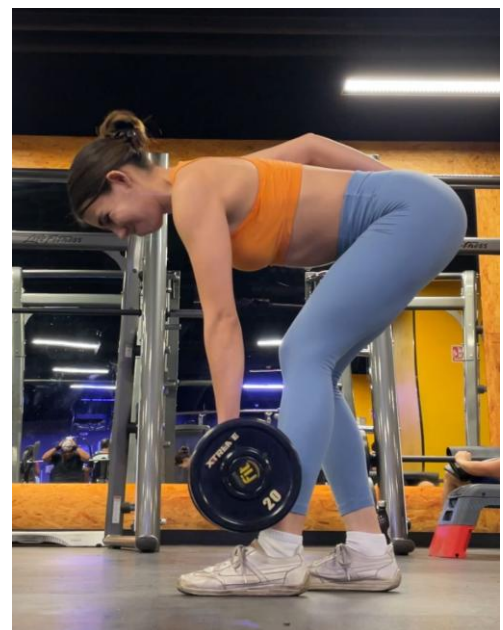


### Técnica:

- 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.



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 isquiotibiales (liga):

<https://youtube.com/shorts/9IYq2rF5FCY?si=FLb4KXAiVihXIZZW>



### **Técnica:**

- Se colocan ambas piernas dentro de la liga de resistencia.
- Las plantas de los pies deben estar extendidas y se flexionan las rodillas.
- El movimiento se detiene cuando la pierna que se trabaja se encuentra flexionada.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Bíceps femoral largo - Bíceps femoral corto
- Semimembranoso



Buenos días: [https://youtube.com/shorts/lc2\\_JSHp-8E?feature=share](https://youtube.com/shorts/lc2_JSHp-8E?feature=share)



### **Técnica:**

- Colocar un objeto pesado sobre la espalda.
- Flexionar las rodillas levemente y llevar la cadera hacia atrás.
- El movimiento se detiene cuando la espalda se encuentra a 90°.

### **Músculos principalmente involucrados:**

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



Abductores (liga):

[https://youtube.com/shorts/p7fl1-UzAK4?si=JLDLdmp\\_E482XQGR](https://youtube.com/shorts/p7fl1-UzAK4?si=JLDLdmp_E482XQGR)



**Técnica:**

- Colocar ambas manos a los lados como soporte y una liga de resistencia entre las piernas.
- Se debe tener la espalda recta y las rodillas flexionadas.
- Alejar una pierna y mantener la otra en la posición de inicio.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo medio      - Vasto intermedio
- Glúteo mayor



Puente (Elevación de cadera):

<https://youtube.com/shorts/iKkNpZ7Pa1A?feature=share>



### Técnica:

- Acostarse boca arriba con las rodillas flexionadas.
- Colocar una pesa (u objeto pesado) sobre la pelvis.
- Elevar la cadera hasta quedar completamente recta.
- Sostener unos segundos y bajar.

### Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Isquiotibiales



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 logros y dar tu opinión.

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

***Si los ejercicios programados no tienes alguna máquina, pero sabes cómo cambiarlo a libre o viceversa puedes hacerlo, solo anótalo en tu TPP para que en el seguimiento se pueda tener en cuenta.***

✓ *Tren superior.*

Dominada progresiva:

[https://youtube.com/shorts/s\\_c8WY5Oj0E?si=bRW4QgS1vs8FGs4T](https://youtube.com/shorts/s_c8WY5Oj0E?si=bRW4QgS1vs8FGs4T)



**Técnica:**

- Colocar ambas manos en la barra u objetivo que servirá para el ejercicio.
- Flexionar las rodillas o extender las piernas dependiendo de tus posibilidades.
- Llevar a cabo una tracción al pecho y mantener unos segundos.
- Bajar controladamente.

**Músculos principalmente involucrados:**

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

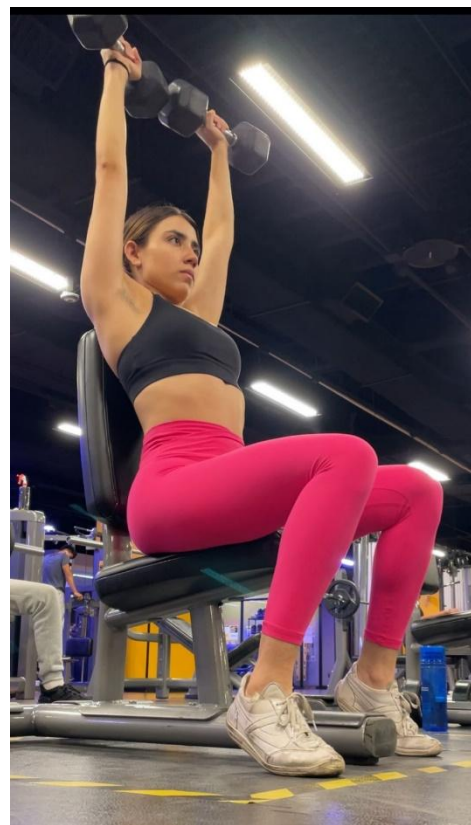


Press militar: <https://youtube.com/shorts/ykB-Vtm9Y8M?feature=share>



### **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

Remo con barra con agarre.

<https://youtube.com/shorts/Uep1CROJdNI?si=6zZRgd03RHqMRw4s>

### Técnica:

- Colocarse en posición de peso muerto (con la pelvis inclinada) para levantar la barra.
- Se Flexiona levemente las rodillas y se inclina la espalda (como se observa en la imagen).
- Se hace una flexión de codos y tracción de la barra al pecho, con los codos rectos y la apertura de los brazos debe ser un poco mayor a la de los hombros.



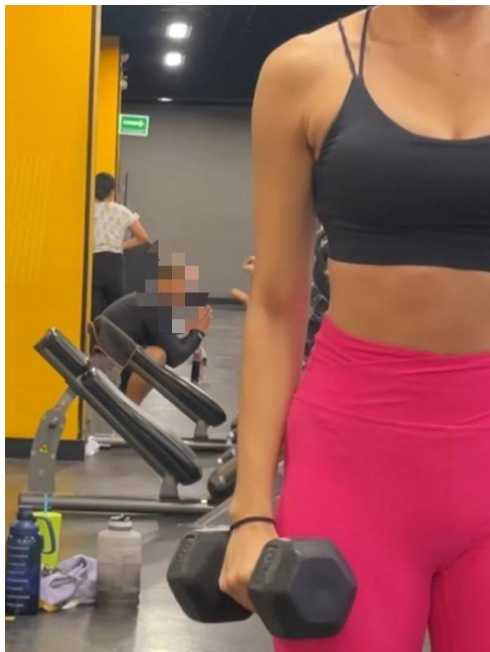
### Músculos principalmente involucrados:

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



Elevaciones laterales:

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

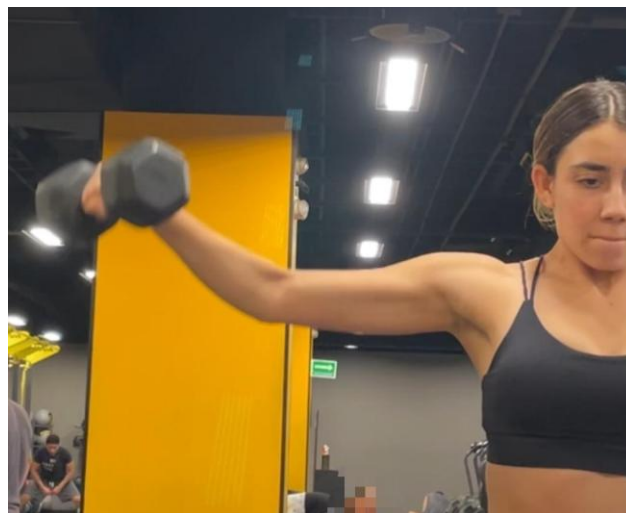


### **Técnica:**

- 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



Extensión espalda con mancuernas:

<https://youtube.com/shorts/7nZBaKsWsK0?si=JKQHuhCsPZ0NBXjk>



**Técnica:**

- Inclinar la espalda levemente hacia enfrente y flexionar levemente también las rodillas.
- Con ambas manos elevar los brazos hasta estar alineados con los hombros.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Trapecios    - Redondo menor
- Deltoides    - Romboides



Flexión de brazos (lagartijas):

[https://youtube.com/shorts/8ZsTrCGzFJU?si=G4l\\_UpqKtPxNrhg-](https://youtube.com/shorts/8ZsTrCGzFJU?si=G4l_UpqKtPxNrhg-)

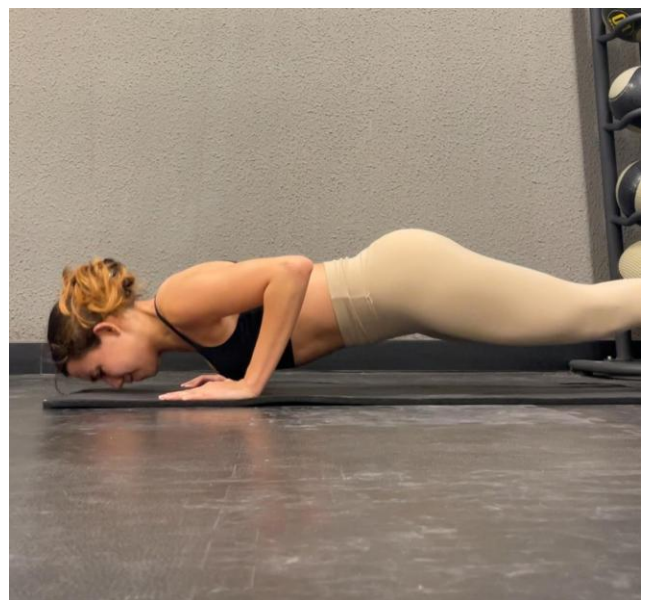


**Técnica:**

- 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 colocan los pies en punta.
- El movimiento se detiene cuando los brazos se encuentran totalmente flexionados.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps – Deltoides
- Pectoral mayor



Curl de bíceps inclinado:

[https://youtube.com/shorts/xboQawVMVSE?si=tVCIEyV\\_Q0wiA794](https://youtube.com/shorts/xboQawVMVSE?si=tVCIEyV_Q0wiA794)



**Técnica:**

- Colocar ambas manos a la anchura de los hombros.
- Los codos deben estar alineados a los hombros.
- Flexionar los codos y elevar la mancuerna hacia el pecho.



**Músculos principalmente involucrados:**

- Braquial
- Bíceps braquial

Pullover con peso:

<https://youtube.com/shorts/CK7qMhZHJaU?feature=share>



### Técnica:

- Se coloca en ambas manos una pesa sobre los hombros.
- Se flexionan los codos, haciendo que la pesa baje por detrás de la cabeza.
- El movimiento se detiene cuando los codos están flexionados a 90°.

### Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps lateral, media y larga
- Tendón de tríceps



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 branquial
- Branquial

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



# SESIONES PLANIFICADAS

# Sesiones planificadas

## Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	4	15-12	4-3'	7	Priorizar bajar mucho más
Desplantes (cuádriceps)	3	15-13	3-2'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Aductores (liga)	3	15-13	2'	7	Abrir lo más que puedas
Extensión de cuádriceps (liga)	4	15-12	2-1'	7	
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	3	15-13	4-3'	7	Bajar en tres tiempos
Press militar	4	15-12	3-2'	7	
Remo con agarre	3	15-13	2-1'	7	Intentar mantener hasta llegar al pecho
Elevaciones laterales	4	15-12	1'	7	
Extensión de espalda	3	15-13	1'	7	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	4	15-12	4-3'	7	Sostener 3-5 segundos
Peso muerto romano unilateral	3	15-13	3-2'	7	Puedes descansar entre piernas
Desplantes búlgaras	3	15-13	2'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Extensión de isquios (liga)	4	15-12	2-1'	7	Hacer el ejercicio sostenido
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos (lagartijas)	3	15-13	4-3'	7	Bajar en tres tiempos
Curl de bíceps inclinado	4	15-12	3-2'	7	
Pull over unilateral	3	15-13	2'	7	Tener cuidado con los codos
Press martillo	4	15-12	2-1'	7	
Fondos	3	15-13	1'	7	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	15-13	4-3'	7	<b>Sostener 3-5 segundos</b>
Buenos días	3	15-13	3'	7	<b>TENER CUIDADO CON LA ESPALDA</b>
Puente unilateral	4	15-12	3-2'	7	
Abductores (liga)	4	15-12	2-1'	7	
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

## Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	4	10-7	4-3'	8	<b>Aumentar peso</b>
Desplantes (cuádriceps)	3	10-8	3-2'	8	
Aductores (liga)	3	10-8	2'	8	
Extensión de cuádriceps (liga)	4	10-7	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	3	10-8	4-3'	8	<b>Aumentar peso</b>
Press militar	4	10-7	3-2'	8	
Remo con agarre	3	10-8	2-1'	8	
Elevaciones laterales	4	10-7	1'	8	
Extensión de espalda	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	4	10-7	4-3'	8	<b>Aumentar peso</b>
Peso muerto romano unilateral	3	10-8	3-2'	8	
Desplantes búlgaras	3	10-8	2'	8	
Extensión de isquios (liga)	4	10-7	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos (lagartijas)	3	10-8	4-3'	8	<b>Aumentar peso</b>
Curl de bíceps inclinado	4	10-7	3-2'	8	
Pull over unilateral	3	10-8	2'	8	
Press martillo	4	10-7	2-1'	8	
Fondos	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	10-8	4-3'	8	<b>Aumentar peso</b>
Buenos días	3	10-8	3'	8	
Puente unilateral	4	10-7	3-2'	8	
Abductores (liga)	4	10-7	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	8	

## Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	4	12-9	4-3'	8	<b>Mantener peso</b>
Desplantes (cuádriceps)	3	12-10	3-2'	8	
Aductores (liga)	3	12-10	2'	8	
Extensión de cuádriceps (liga)	4	12-9	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	12-9	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	3	12-10	4-3'	8	<b>Mantener peso</b>
Press militar	4	12-9	3-2'	8	
Remo con agarre	3	12-10	2-1'	8	
Elevaciones laterales	4	12-9	1'	8	
Extensión de espalda	3	12-10	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	4	12-9	4-3'	8	<b>Mantener peso</b>
Peso muerto romano unilateral	3	12-10	3-2'	8	
Desplantes búlgaras	3	12-10	2'	8	
Extensión de isquios (liga)	4	12-9	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	12-9	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos (lagartijas)	3	12-10	4-3'	8	<b>Mantener peso</b>
Curl de bíceps inclinado	4	12-9	3-2'	8	
Pull over unilateral	3	12-10	2'	8	
Press martillo	4	12-9	2-1'	8	
Fondos	3	12-10	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	12-10	4-3'	8	<b>Mantener peso</b>
Buenos días	3	12-10	3'	8	
Puente unilateral	4	12-9	3-2'	8	
Abductores (liga)	4	12-9	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	12-10	1'	8	

## Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	4	15-12			
Desplantes (cuádriceps)	3	15-13			
Aductores (liga)	3	15-13			<b>Intentar llegar al fallo</b>
Extensión de cuádriceps (liga)	4	15-12			<b>Intentar llegar al fallo</b>
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	3	15-13			
Press militar	4	15-12			
Remo con agarre	3	15-13			
Elevaciones laterales	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Extensión de espalda	3	15-13			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	4	15-13			
Peso muerto romano unilateral	3	15-13			
Desplantes búlgaras	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Extensión de isquios (liga)	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos (lagartijas)	3	15-13			
Curl de bíceps inclinado	4	15-12			
Pull over unilateral	3	15-13			
Press martillo	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Fondos	3	15-13			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	15-13			
Buenos días	3	15-13			
Puente unilateral	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Abductores (liga)	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			

## Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	4	15-12		5	<b>Bajar el peso</b>
Desplantes (cuádriceps)	3	15-13		5	
Aductores (liga)	3	15-13		5	
Extensión de cuádriceps (liga)	4	15-12		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	3	15-13		5	<b>Bajar el peso</b>
Press militar	4	15-12		5	
Remo con agarre	3	15-13		5	
Elevaciones laterales	4	15-12		5	
Extensión de espalda	3	15-13		5	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	4	15-12		5	<b>Bajar el peso</b>
Peso muerto romano unilateral	3	15-13		5	
Desplantes búlgaras	3	15-13		5	
Extensión de isquios (liga)	4	15-12		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos (lagartijas)	3	15-13		5	<b>Bajar el peso</b>
Curl de bíceps inclinado	4	15-12		5	
Pull over unilateral	3	15-13		5	
Press martillo	4	15-12		5	
Fondos	3	15-13		5	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	15-13		5	<b>Bajar el peso</b>
Buenos días	3	15-13		5	
Puente unilateral	4	15-12		5	
Abductores (liga)	4	15-12		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

# 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

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.

## SIGAMOS ADELANTE.