

# **SEGUIMIENTO DE TU PLAN PERSONALIZADO**

CON GLOWFIT BY ADONAY

*Para: Madelinee Aidee Nava Ramos.*

## Contenido

<b>INFORMACIÓN PERSONAL</b> .....	4
Datos generales.....	5
Objetivo.....	5
Especificaciones.....	5
<b>INFORMACIÓN ESENCIAL</b> .....	6
Variables a tomar en cuenta .....	7
<b>Motivación</b> .....	7
<b>La importancia del peso en el progreso</b> .....	8
<b>Un poco sobre alimentación</b> .....	9
<b>Privarse de comida</b> .....	10
<b>PLANEACIÓN</b> .....	12
Planificación por día .....	13
<b>Explicación general</b> .....	13
<b>Explicación por semana</b> .....	14
<b>Sesión de abdominales y cardio</b> .....	16
<b>Objetivos a largo plazo</b> .....	17
<b>MATERIALES</b> .....	20
Materiales y máquinas .....	21
<b>BIBLIOTECA DE EJERCICIOS</b> .....	27
Biblioteca de ejercicios.....	28

✓ Tren inferior.....	28
✓ Tren superior.....	41
<b>SESIONES PLANIFICADAS .....</b>	<b>47</b>
Sesiones planificadas .....	48
Semana 1 .....	48
Semana 2.....	49
Semana 3.....	50
Semana 4.....	51
Semana 5.....	52
<b>CONTENIDO EXTRA .....</b>	<b>53</b>
Tablas de peso progresivo .....	54

# INFORMACIÓN PERSONAL

## Datos generales

- **Nombre:** Madelinee Aidee Nava Ramos.
- **Edad:** 22 años.
- **Peso:** kg.
- **Estatura:** 1.53 m.

## Objetivo

**General:** Aumento de masa muscular.

A corto plazo:

- ✓ Mejorar la salud.
- ✓ Enfocarnos en aumentar.

## Especificaciones

- ❖ **Lugar de entrenamiento:** Gimnasio.
- ❖ **Lesiones:** Resistencia a la insulina y SOP.
- ❖ **Días de entrenamiento:** 3 días.
- ❖ **Tiempo de entrenamiento:** 1-2 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

## Variables a tomar en cuenta

Para este punto, ya se ha planteado y explicado los conceptos que son fundamentales para comenzar un entrenamiento de la manera más óptima posible, sin embargo, en este apartado se incluirán conocimientos que personalmente considero, son igual de fundamentales para lograr obtener un buen progreso a largo plazo.

### Motivación

**Si bien**, la motivación es un estímulo subjetivo e individual, muchas personas creen que esta debe estar presente siempre para lograr progresar en sus objetivos (en cualquier ámbito), pero esto no es del todo cierto.

**La motivación dura unos pequeños instantes**, por lo que lo más recomendable es fijar pequeñas metas que logren generar ese estímulo. **Un ejemplo claro de un tipo de motivación instantáneo** sería escoger una vestimenta que la haga sentir feliz y, por tanto, motivaba.



Otro ejemplo sería pensar en cierta marca que quiera romper (ej. subir el peso a cierto ejercicio o aumentar las repeticiones, etc.) o bien, escoger de cada sesión un ejercicio que sea su favorito (ya sea porque le gusta el estímulo que genera, que logra cargar más peso o simplemente le gusta).

**Segundo mes de entrenamiento**  
Madelinee Aidee Nava Ramos.

Estas pequeñas acciones generarán una momentánea motivación que servirá **como gasolina para comenzar la sesión**. Sin embargo, nunca hay que olvidar que la razón principal del ejercicio **es dedicarle tiempo de calidad a la persona más importante en su vida, que eres tú misma**.

## La importancia del peso en el progreso

Siempre se ha tenido el estigma de que el peso define si una persona es o no sana, y **esto no es del todo cierto**. Primero hay que partir de la premisa de que si bien, el peso ayuda a comprender desde un punto más general la salud de la persona, **este no es un factor decisivo** para categorizar a esa persona.



Para comenzar **el peso ideal de cada persona es totalmente diferente a la de otro individuo**, esto por varios factores como lo son la estatura, además de que anatómicamente **cada cuerpo es diferente (estructuralmente) y, por tanto, visualmente**.

**Un ejemplo de lo explicado anteriormente**, es que, si dos individuos que tienen la misma estatura y pesan lo mismo, pero tienen diferente porcentaje de grasa, esto quiere decir que, si pesan lo mismo y miden lo mismo, **¿Estas dos personas están igual de sanas?** La respuesta es que no.

**Esto porque**, aunque visualmente se vean iguales, pesen lo mismo y midan lo mismo, su porcentaje de grasa es diferente y este, junto con otros factores, en términos generales, define que tan “sana” es una persona.

Ahora bien, esto no significa que no debemos cuidar nuestro peso, **sino que no hay que frustrarse si la báscula sube o baja**, ya que existen muchas otras variables que pueden estar involucradas en este resultado y las cuales no se están tomando en cuenta.

Por esto y más se recomienda llevar un plan nutricional adecuado a las metas planteadas y de ser posible llevar asesoría de un profesional en el tema como lo es una nutrióloga.

**Nota: Es por esto que es sumamente importante que se lleve un registro visual (fotos) del progreso con la finalidad de lograr observar los logros obtenidos,**

(recuerda que en la sección de premios siempre puedes incluir esta información como: mejoras físicas, mentales, cambios de mentalidad, entre otros; con el objetivo de motivar a más personas y obtener una sorpresa por ello 😊)

## Un poco sobre alimentación

Seguramente has escuchado que la alimentación es el 70% del entrenamiento, y esto es **totalmente falso**.

La alimentación es tan importante como lo es el entrenamiento, esto porque si no se lleva a cabo una de estas dos de manera óptima el progreso será más lento o nulo.

**La alimentación es fundamental para lograr los objetivos deseados,** la principal razón es que por medio de ella se logra obtener la energía utilizada para llevar a cabo los ejercicios y no desmayarse o tener mareos cuando se entrena.



Otra gran razón es que la proteína (que se obtiene por medio de los alimentos) es una enzima que **ayuda a tu cuerpo en la recuperación** del estímulo que se logró en cada entrenamiento y este eventualmente es el que genera la ganancia de masa muscular.

## Privarse de comida

**Ahora si bien,** esto no es tan fácil como parece, ya que no es solo consumir carbohidratos y proteína y ya, se debe consumir una cantidad considerable dependiendo los objetivos buscados. En el entrenamiento se utilizan tres tipos de términos:

### ***Etapa de volumen (se aumenta la cantidad de ingesta calórica):***

Esta es de gran utilidad si lo que se busca es un aumento de peso y un aumento de ganancia muscular.

### **Segundo mes de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

***Etapa de definición (se hace un déficit calórico):***

Esta es de gran utilidad si lo que se busca lograr es disminuir la ganancia de peso (porcentaje de grasa) y mantener la ganancia muscular.

***Etapa de mantenimiento (se mantiene una ingesta calórica moderada):***

Esta es de utilidad si el objetivo buscado es solo mantener las ganancias obtenidas o sin un objetivo concreto.

***Nota: Nunca se debe privar del consumo de alimentos bajo ninguna circunstancia, porque eso pondrá en peligro la salud.***

**Es recomendable llevar un asesoramiento respecto a este tema** y por ningún motivo privarse de comer bajo ninguna circunstancia durante la ejecución de dicho plan de entrenamiento, o, por lo contrario, obtendrá los resultados opuestos a los que se busca (**podría poner en serios problemas su salud si se entrena y no se lleva a cabo una buena alimentación**).

# PLANEACIÓN

## Planificación por día

### DÍA 1

*Tren inferior (enfocado en glúteos y gemelos)*

### DÍA 2

*Descanso*

### DÍA 3

*Tren superior completo*

### DÍA 4

*Tren inferior (enfocado en glúteo e isquios)*

### DÍA 5

*Descanso*

### 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

### Segundo mes de entrenamiento

Madelinee Aidee Nava Ramos.

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).

## **Segundo mes de entrenamiento**

*Madelinee Aidee Nava Ramos.*

## 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

### Segundo mes de entrenamiento

Madelinee Aidee Nava Ramos.

**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/BihIMGSg6Lo?si=Hkh22cAnVcOR9ieA>

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

## Objetivos a largo plazo

Se planificaron dos sesiones de tren inferior y una sesión 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 seguimiento, 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 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 máquinas; a continuación, se hará una breve recopilación del material a usar con su respectivo nombre para:



*Barra olímpica con seguros.*



*Discos de diferentes pesos.*



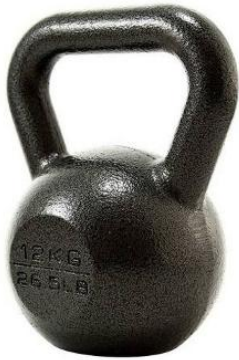
*Máquina de prensa.*



*Máquina para extensión de cuádriceps.*



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



*Pesa rusa.*



*Banco.*



*Mancuernas de diferentes pesos.*



*Máquina de extensión de isquiotibiales.*



*Banco con respaldo.*



*Polea.*



*Máquina costurera.*



*Máquina para jalón de pecho.*



*Máquina asistida.*



*Calf extensión.*

# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

## Biblioteca de ejercicios

### ✓ Tren inferior.

Sentadilla libre con elevaciones:

<https://youtube.com/shorts/sADLbf6HAcl?feature=share>

#### **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
- Mayormente cuádriceps



**Segundo mes de entrenamiento**  
Madelinee Aidee Nava Ramos.

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



### **Técnica:**

- Colocar los pies a la anchura de los hombros y con las rodillas flexionadas.
- Mantener en todo momento la espalda recta y nunca se debe separar la pelvis del respaldo.
- Flexionar las rodillas y detener el movimiento cuando se haya llegado a su máxima flexión sin deformar la técnica.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Cuádriceps - Glúteo mayor
- Isquiotibiales



Prensa (gemelos): [https://youtube.com/shorts/\\_y0pQWknsf0?feature=share](https://youtube.com/shorts/_y0pQWknsf0?feature=share)

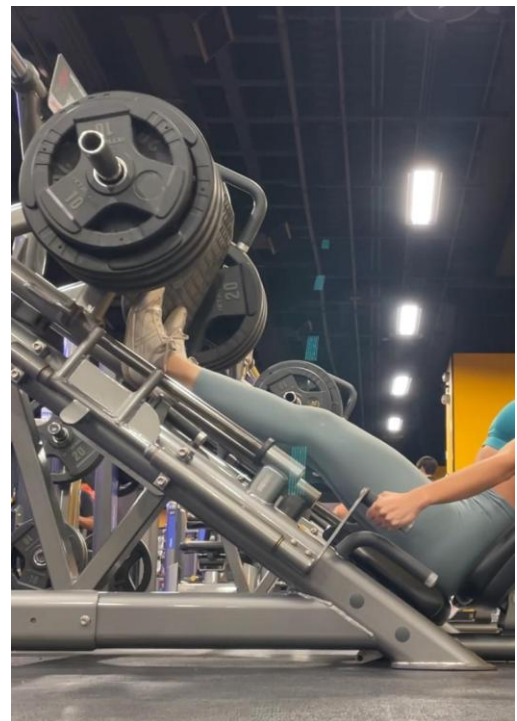


### **Técnica:**

- Colocar los pies en la parte inferior del soporte de la máquina (como se muestra en la imagen).
- Los pies deben estar a la anchura de los hombros y con las rodillas levemente flexionadas.
- Estirar las puntas llevando el estímulo a los gemelos y flexionar lo más que se pueda.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Flexor - Plantar
- Soleo



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



**Segundo mes de entrenamiento**  
Madelinee Aidee Nava Ramos.

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



**Segundo mes de entrenamiento**  
Madelinee Aidee Nava Ramos.

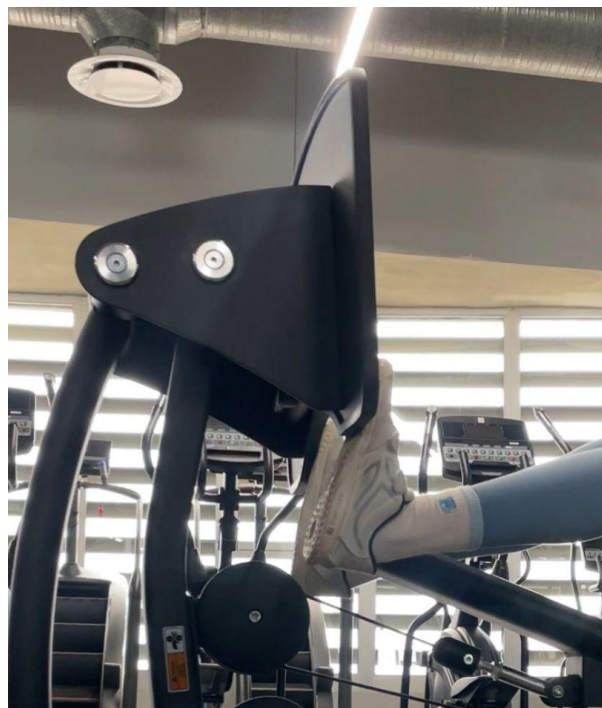
Calf extensión:

[https://youtube.com/shorts/Y\\_nPXgB4XQ?si=lu1krMCv6rzVP6x1](https://youtube.com/shorts/Y_nPXgB4XQ?si=lu1krMCv6rzVP6x1)



**Técnica:**

- Se colocan ambas piernas sobre el soporte de la máquina.
- Se hace una elevación de tobillo con ambas piernas.
- Se hace una flexión de tobillo con ambas piernas.



**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>

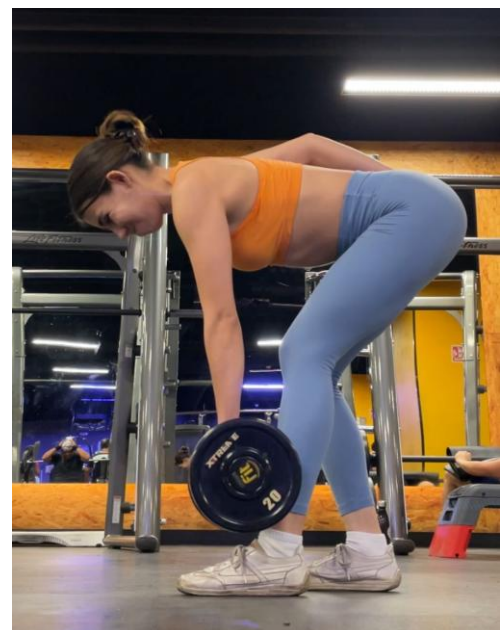


### **Técnica:**

- 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.



**Segundo mes de entrenamiento**  
Madelinee Aidee Nava Ramos.

Patada con polea:

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

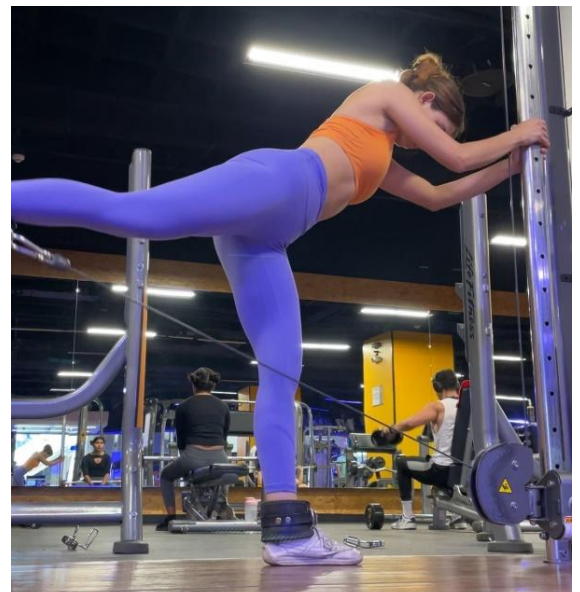


### **Técnica:**

- 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



**Segundo mes de entrenamiento**  
Madelinee Aidee Nava Ramos.

## Abductores (maquina):

<https://youtube.com/shorts/X9Xh8maD5x8?si=GEys5EKiy4oE6NFo>



### 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:

- Glúteo medio      - Vasto intermedio
- Glúteo mayor



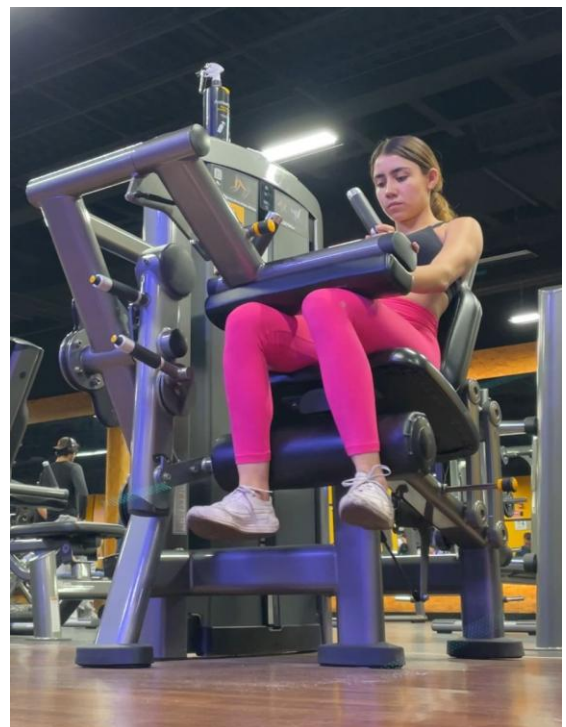
Extensión para isquiotibiales (maquina):

[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

**Segundo mes de entrenamiento**  
Madelinee Aidee Nava Ramos.

Costurera:

<https://youtube.com/shorts/W6ztfopz3U?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



**Segundo mes de entrenamiento**  
Madelinee Aidee Nava Ramos.

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.***

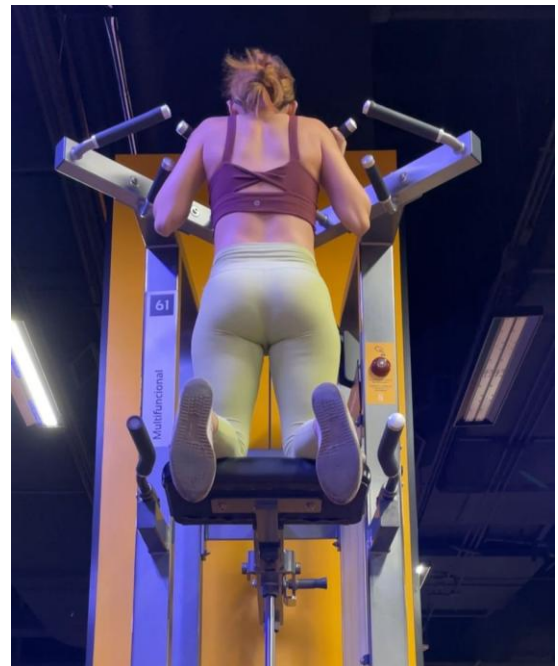
✓ *Tren superior.*

Dominada 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)

**Segundo mes de entrenamiento**

*Madelinee Aidee Nava Ramos.*

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



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

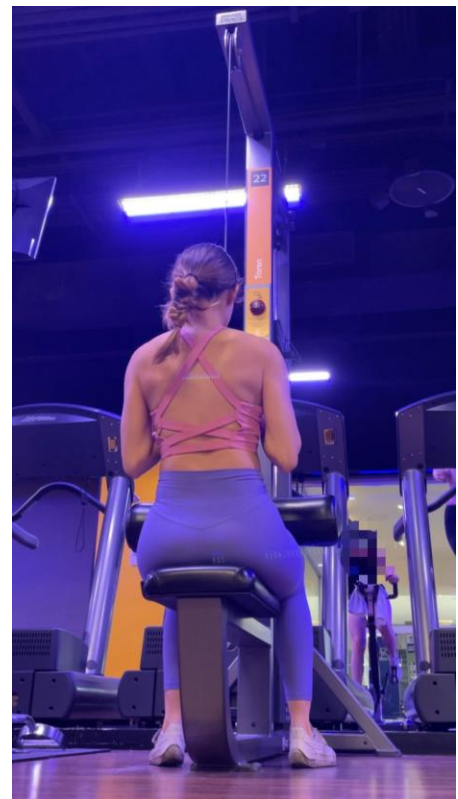


**Técnica:**

- 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.
- Sustener y detener el movimiento a la altura del pecho.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Redondo mayor
- Dorsal ancho
- Bíceps branquial
- Braquiorradial

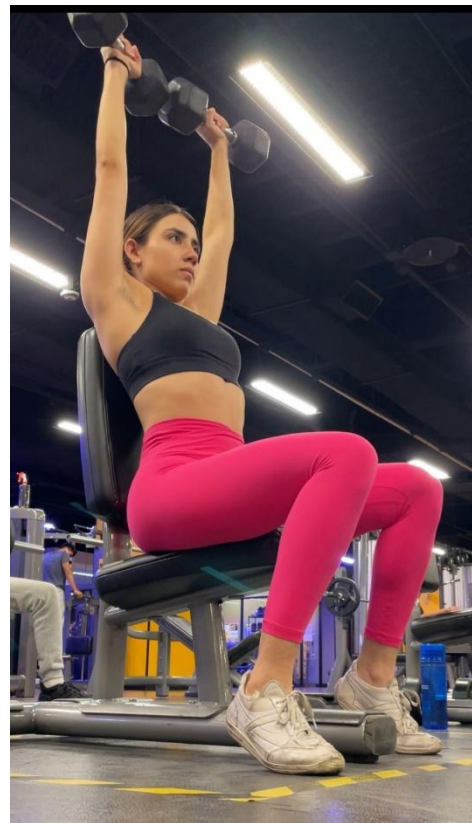


Press militar: <https://youtube.com/shorts/ykB-Vtm9Y8M?feature=share>



### **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

**Segundo mes de entrenamiento**  
Madelinee Aidee Nava Ramos.

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



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 con elevaciones	3	12-10	3-2'	7	
Prensa unilateral	4	12-9		7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Prensa (gemelos)	4	12-9	3'	7	DEJA LOS SEGUROS PUESTOS PORFAVOR
Desplantes búlgaras	3	12-10	2-1'	7	
Extensión para cuádriceps (máquina)	3	12-10	1'	7	Mantener 1-2 segundo arriba
Calf extensión	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas	4	12-9	3'	7	Intentar bajar y subir sostenido
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10	3-2'	7	Intentar bajar en 3 tiempos
Polea al pecho unilateral	4	12-9	3-2'	7	
Press militar (máquina)	3	12-10	2-1'	7	
Extensión de espalda mancuernas	4	12-9	2-1'	7	
Dips en máquina (fondos)	3	12-10	1'	7	Si tienes la máquina mejor usa esa

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust en smith	3	12-10	3'	7	Sostener 1-2 segundos
Peso muerto unilateral	4	12-9	3-2'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Patada en polea alta	3	12-10	2'	7	
Abductores (máquina)	4	12-9	2-1'	7	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	3	12-10	1'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Costurera	4	15-12	1'	7	

## Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla con elevaciones	3	8-6	3-2'	8	Subir de peso
Prensa unilateral	4	8-5		8	
Prensa (gemelos)	4	8-5	3'	8	
Desplantes búlgaras	3	8-6	2-1'	8	
Extensión para cuádriceps (máquina)	3	8-6	1'	8	
Calf extensión	4	11-8	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas	4	8-5	3'	8	Subir de peso
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	8-6	3-2'	8	
Polea al pecho unilateral	4	8-5	3-2'	8	
Press militar (máquina)	3	8-6	2-1'	8	
Extensión de espalda mancuernas	4	8-5	2-1'	8	
Dips en máquina (fondos)	3	8-6	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust en smith	3	8-6	3'	8	Subir de peso
Peso muerto unilateral	4	8-5	3-2'	8	
Patada en polea alta	3	8-6	2'	8	
Abductores (máquina)	4	8-5	2-1'	8	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	3	8-6	1'	8	
Costurera	4	8-5	1'	8	

## Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla con elevaciones	3	10-8	3-2'	8	<b>Mantener el peso</b>
Prensa unilateral	4	10-7		8	
Prensa (gemelos)	4	10-7	3'	8	
Desplantes búlgaras	3	10-8	2-1'	8	
Extensión para cuádriceps (máquina)	3	10-8	1'	8	
Calf extensión	4	13-10	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas	4	10-7	3'	8	<b>Subir de peso</b>
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	10-8	3-2'	8	
Polea al pecho unilateral	4	10-7	3-2'	8	
Press militar (máquina)	3	10-8	2-1'	8	
Extensión de espalda mancuernas	4	10-7	2-1'	8	
Dips en máquina (fondos)	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust en smith	3	10-8	3'	8	<b>Subir de peso</b>
Peso muerto unilateral	4	10-7	3-2'	8	
Patada en polea alta	3	10-8	2'	8	
Abductores (máquina)	4	10-7	2-1'	8	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	3	10-8	1'	8	
Costurera	4	10-7	1'	8	

## Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla con elevaciones	3	12-10			
Prensa unilateral	4	12-9			
Prensa (gemelos)	4	12-9			
Desplantes búlgaras	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Extensión para cuádriceps (máquina)	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Calf extensión	4	15-12			

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas	4	12-9			
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10			
Polea al pecho unilateral	4	12-9			
Press militar (máquina)	3	12-10			
Extensión de espalda mancuernas	4	12-9			Intentar llegar al fallo
Dips en máquina (fondos)	3	12-10			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust en smith	3	12-10			
Peso muerto unilateral	4	12-9			
Patada en polea alta	3	12-10			
Abductores (máquina)	4	12-9			Intentar llegar al fallo
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Costurera	4	15-12			

## Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla con elevaciones	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Prensa unilateral	4	12-9		5	
Prensa (gemelos)	4	12-9		5	
Desplantes búlgaras	3	12-10		5	
Extensión para cuádriceps (máquina)	3	12-10		5	
Calf extensión	4	15-12		5	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas	4	12-9		5	<b>Bajar peso</b>
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10		5	
Polea al pecho unilateral	4	12-9		5	
Press militar (máquina)	3	12-10		5	
Extensión de espalda mancuernas	4	12-9		5	
Dips en máquina (fondos)	3	12-10		5	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust en smith	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Peso muerto unilateral	4	12-9		5	
Patada en polea alta	3	12-10		5	
Abductores (máquina)	4	12-9		5	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	3	12-10		5	
Costurera	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

### **Segundo mes de entrenamiento**

*Madelinee Aidee Nava Ramos.*

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.**