

PLAN DE ENTRENAMIENTO

EN CASA

CON GLOWFIT BY ADONAY

Contenido

INFORMACIÓN ESENCIAL	4
Mitos y retroalimentaciones	5
1 RM (Repetición máxima)	5
PR (Personal record)	5
No rep (Repetición no valida)	6
Progresar sin peso	7
PLANEACIÓN	10
Planificación por día	11
Explicación general	11
Explicación por semana	12
Sesión de abdominales y cardio	14
Objetivos a largo plazo	15
MATERIALES	19
Materiales y máquinas	20
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS	24
Biblioteca de ejercicios	25
✓ Tren inferior	25
✓ Tren superior	39
SESIONES PLANIFICADAS	49
Sesiones planificadas	50
Semana 1	50
Semana 2	51

Semana 3.....	52
Semana 4.....	53
Semana 5.....	54
CONTENIDO EXTRA	56
Tablas de peso progresivo	57

INFORMACIÓN ESENCIAL

Mitos y retroalimentaciones

1 RM (Repetición máxima)

Cuando una persona menciona que ha hecho cierto ejercicio con cierto peso a 1RM, **lo que quiere decir**, es que esa persona **es capaz de mover ese peso con una buena técnica en ese ejercicio a una sola repetición**, en otras palabras, **es el máximo peso que puede mover cierto individuo a una repetición efectiva**.

Esto significaría, que se ha dejado cero repeticiones en recámara (RIR 0).



Ahora bien, este peso es el 100% pero cabe mencionar, que como se ha enfatizado ya, esto no es del todo certero, ya que pueden influir varias variables en este resultado, por lo que **se recomienda no trabajar a RIR 0 en todas las sesiones y menos en todos los ejercicios**

(explicado con mayor detalle en el primer plan acerca del fallo).

PR (Personal record)

Este concepto hace más énfasis en la marca personal de cada individuo.

Este puede ser desde tiempo de ejecución, o el máximo peso que se ha podido levantar, o incluso el máximo de repeticiones ejecutadas.

La principal diferencia entre el concepto anterior y este es que el **récord personal** no tiene que ser actual (con que lo hayas podido hacer es lo único que cuenta), mientras que **para RM** se utiliza más haciendo referencia a la actualidad (en tu programa de entrenamiento es el peso máximo para una serie efectiva, y no necesariamente es el mismo que el récord personal).



Pero, seguro te preguntarás por qué no son los mismos, y esto se debe a que como se ha mencionado en casi todos los temas, **la eficiencia del individuo en cada entrenamiento está sujeto a muchas variables**, por lo que su RM puede variar y es normal.

No rep (Repetición no válida)

Para que una repetición cuente como una **“Repetición no válida”** el **individuo debió hacer un rango de movimiento ineficiente**, en otras palabras, no se cumplió con el rango completo de movimiento de cierto ejercicio y, por tanto, aunque se haya hecho cierto “esfuerzo” dicha repetición no puede ser contada como parte de las repeticiones efectivas.



Es por esto que es de suma importancia **conocer la técnica correcta de todos los ejercicios** a realizar en el entrenamiento con la finalidad de ejecutar el rango de movimiento efectivo.

Progresar sin peso

Sí es complicado seguir avanzando por medio del peso. Aquí hay algunas consideraciones que se pueden tener en cuenta para poder ir progresando de manera igualmente efectiva **sin depender tanto del aumento del peso:**

1. **Priorizar la técnica:**

Este es un punto muy básico, pero si primero **nos preocupamos por priorizar la técnica** esto nos ayudará a progresar sin siquiera haber elevado

demasiado el peso. Además de que es de suma importancia, ya que sienta **las bases para progresar de manera más segura.**

2. Reducir el descanso:

Ya explicado anteriormente su utilidad, pero en este caso, puesto que no se cuenta con demasiado peso o no se puede seguir aumentado con él, podemos usar a nuestro favor el **reducir los descansos**, porque esto hará que **el cuerpo tenga mayor resistencia** (sería parecido a aumentar el peso).



3. El tiempo:

Ya antes mencionado, pero es la velocidad con el que un ejercicio se lleva a cabo. Este es de suma importancia, **ya que permite optimizar el tiempo en tensión**, es decir:



Ej. Si haces en un segundo la bajada de peso muerto, ahora debes hacerla en 2, o 3 s y esto hará que de alguna manera se aumenta la dificultad

(el cuerpo no sabe que no aumentaste el peso, solo sabe que le está costando más trabajo elevar las mancuernas).

Esto sirve para todos los ejercicios y se puede llevar a cabo en la semana 5 para intentar llegar “al fallo”, ya explicado anteriormente.

Todas estas cosas ayudan a progresar sin necesariamente aumentar el peso, y son de gran ayuda para poder progresar igualmente.

Si bien, en la programación no viene estipulado cuando usar cuál. Recomiendo que para la semana uno, se utilice el punto número uno, para la semana dos, el punto número dos y para la semana tres y cuatro, el punto número tres.

No está estipulado ya que esto dependerá más de como sienta la rutina, y si es necesario utilizar el punto uno, dos o tres; sin embargo, yo recomiendo que se utilicen de esa manera para ayudar a progresar de manera efectiva.

Cabe mencionar, que en la semana cinco lo que se busca es dejar al **cuerpo adaptarse al estímulo que obtuvo durante todas las semanas anteriores**, por lo que se puede no exigir tanto.

Planificación por día

DÍA 1

Tren inferior (enfocado en cuádriceps)

DÍA 2

Tren superior (enfocado en espalda y bíceps)

DÍA 3

Tren inferior (enfocado en glúteo)

DÍA 4

Tren superior (enfocado en pecho y tríceps)

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/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

Para el seguimiento de este plan, 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 cuarto 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. También notarás que algunos de ellos son variables de otros ejercicios que ya hicimos y esto porque nos estamos enfocando en mejorar también desde lo individual.

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 habito 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, además de las nuevas variables que se añadieron este mes. La utilidad de esto **es crear un método que nos ayude a registrar el proceso** y que nos motive a hacerlo también.

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.

HEMOS AVANZANDO UN MONTÓN

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

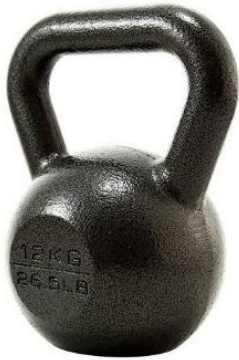


Barra olímpica con seguros.



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 con elevaciones:

<https://youtube.com/shorts/sADLbf6HAcI?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



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

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>

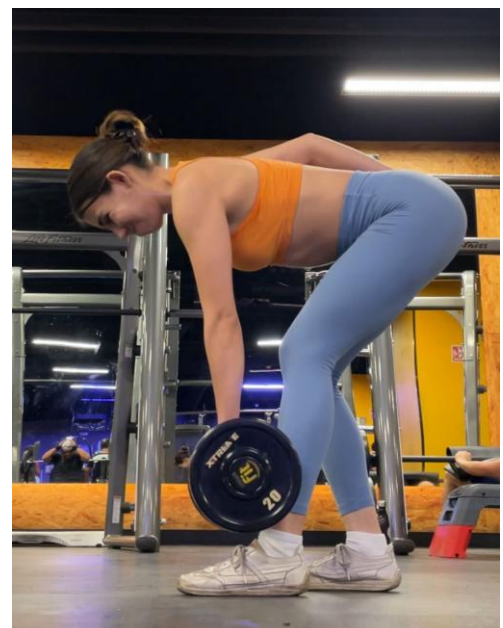


Técnica:

- 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.



Step up: <https://youtube.com/shorts/eSICQK3X9yk?feature=share>



Técnica:

- Colocar un banco alto en la parte de enfrente.
- Sostener con una mano una mancuerna (o un objeto pesado) y flexionar una pierna colocándola en el banco.
- El movimiento se detiene cuando la pierna flexionada en el banco se estira (como se muestra en la última imagen).



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Cuádriceps
- Semitendinoso - Semimembranoso

Abductores (liga):

https://youtube.com/shorts/p7f11-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



Sentadilla con mancuerna:

<https://youtube.com/shorts/216z7iLaJJQ?feature=share>



Técnica:

- Se sostiene una mancuerna entre ambas manos.
- Con la espalda completamente recta se flexionan las rodillas y se comienza a descender.
- Se detiene el movimiento cuando las rodillas se encuentran completamente flexionadas.

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps



Buenos días: 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.



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



Extensión para isquiotibiales (liga):

<https://youtube.com/shorts/9IYq2rF5FCY?si=FLb4KXAiVhXIZZW>



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



Notas:

Para llevar a cabo la sentadilla sumo se debe buscar abrir las piernas lo más que se pueda y entonces realizar el movimiento (buscamos trabajar la parte interna de la pierna).

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



Técnica:

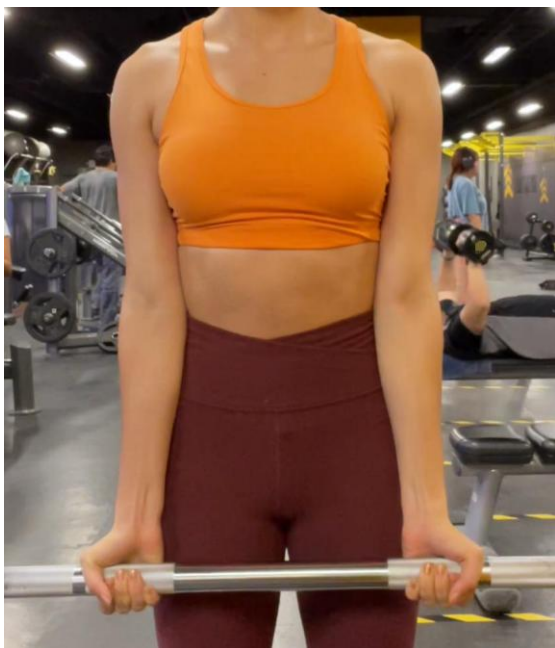
- Colocar ambas manos en la barra u objetivo que servirá para el ejercicio.
- Flexionar las rodillas o extender las piernas dependiendo de tus posibilidades.
- Llevar a cabo una tracción al pecho y mantener unos segundos.
- Bajar controladamente.

Músculos principalmente involucrados:

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



Curl de bíceps: <https://youtube.com/shorts/nEUxuC-U8Pk?feature=share>

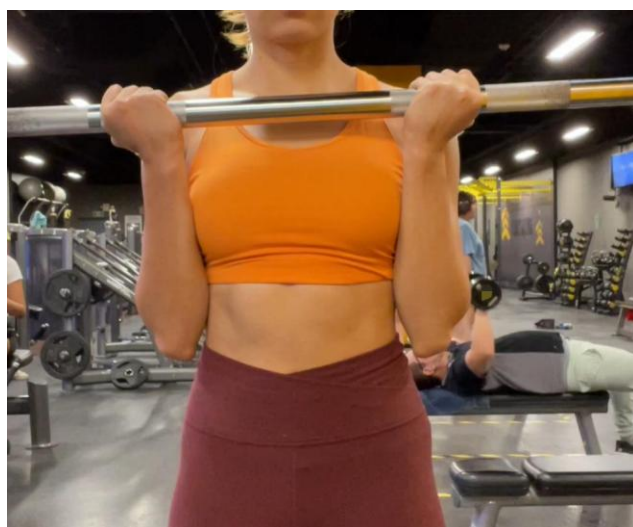


Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Braquial
- Bíceps braquial



Remo 90 grados: <https://youtube.com/shorts/soaK93DiC3c?feature=share>

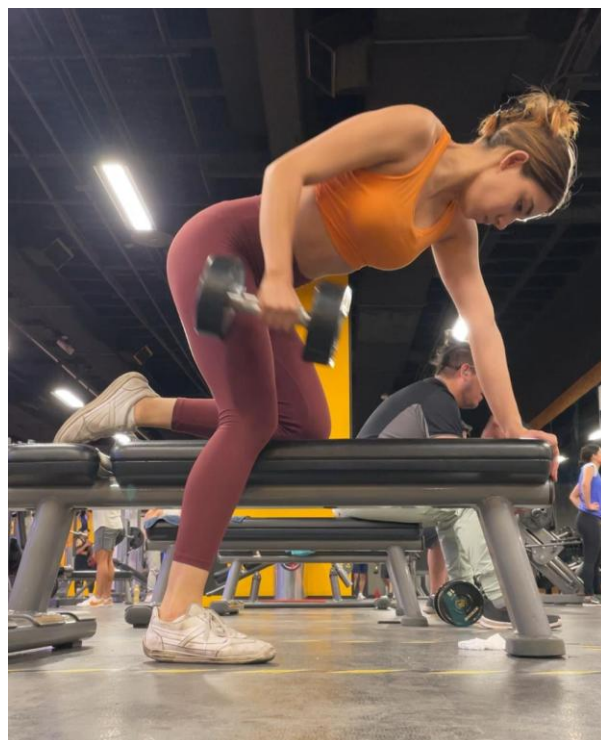


Técnica:

- Se coloca un brazo recargado en el asiento y el otro brazo paralelo al otro sosteniendo una mancuerna.
- Se flexiona el codo llevando a cabo un movimiento pendular.
- Se detiene el movimiento cuando la flexión del codo está a 90°.

Músculos principalmente involucrados:

- Trapecio
- Deltoides
- Dorsal ancho
- Romboide mayor
- Bíceps



Press martillo: 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

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-

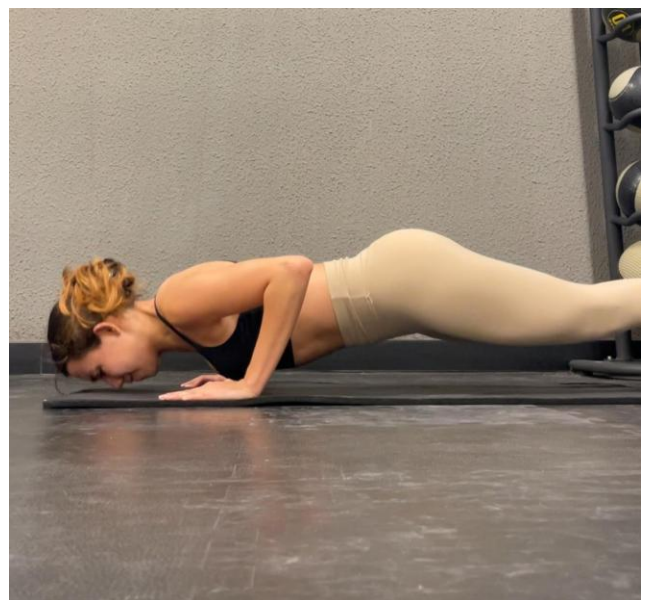


Técnica:

- 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

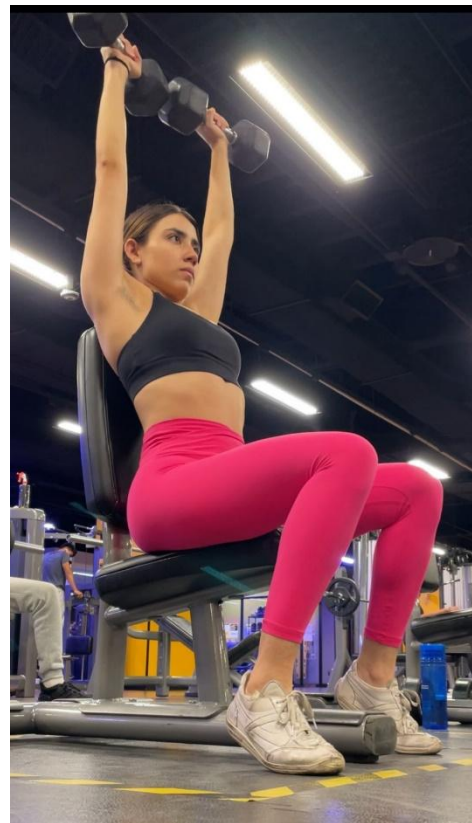


Press militar: <https://youtube.com/shorts/ykB-Vtm9Y8M?feature=share>



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

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

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.

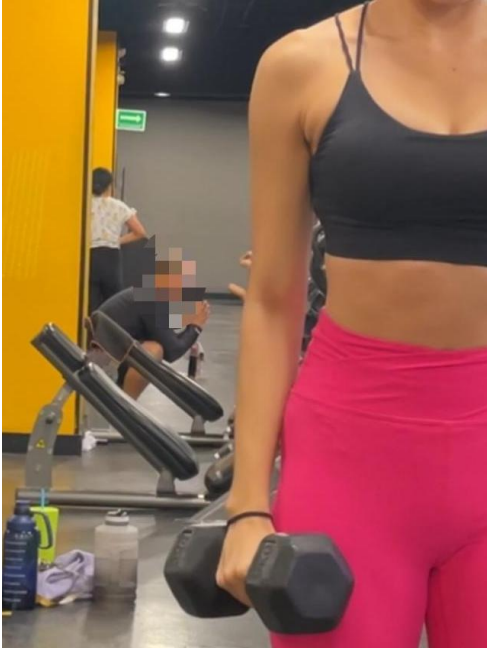
Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps braquial
- Deltoides
- Pectoral mayor



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

Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	4	15-12	4-3'	7	Priorizar la técnica
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 y sostener
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
Curl de bíceps	4	15-12	3-2'	7	
Remo con agarre unilateral	3	15-13	2-1'	7	Hacer sostenido
Press martillo	4	15-12	1'	7	
Extensión de espalda	3	15-13	1'	7	Hacer sostenido

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
Step up	3	15-13	2'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Abductores (liga)	4	15-12	2-1'	7	
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 o negativas
Press militar	4	15-12	3-2'	7	
Pull over unilateral	3	15-13	2'	7	Tener cuidado con los codos
Fondos	4	15-12	2-1'	7	Tener cuidado con las muñecas
Elevaciones laterales	3	15-13	1'	7	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla sumo	3	15-13	4-3'	7	Si tienes un step colocarlo para bajar más
Buenos días	3	15-13	3'	7	TENER CUIDADO CON LA ESPALDA
Puente unilateral	4	15-12	3-2'	7	Sostener 3-5 segundos
Extensión isquios (liga)	4	15-12	2-1'	7	Hacer sostenido
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	4	10-7	4-3'	8	Aumentar peso
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	Aumentar peso
Curl de bíceps	4	10-7	3-2'	8	
Remo con agarre unilateral	3	10-8	2-1'	8	
Press martillo	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	Aumentar peso
Peso muerto romano unilateral	3	10-8	3-2'	8	
Step up	3	10-8	2'	8	
Abductores (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	Aumentar peso
Press militar	4	10-7	3-2´	8	
Pull over unilateral	3	10-8	2´	8	
Fondos	4	10-7	2-1´	8	
Elevaciones laterales	3	10-8	1´	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla sumo	3	10-8	4-3´	8	Aumentar peso
Buenos días	3	10-8	3´	8	
Puente unilateral	4	10-7	3-2´	8	
Extensión isquios (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 (elevaciones)	4	12-9	4-3´	8	Mantener peso
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	Mantener peso
Curl de bíceps	4	12-9	3-2´	8	
Remo con agarre unilateral	3	12-10	2-1´	8	
Press martillo	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	Mantener peso
Peso muerto romano unilateral	3	12-10	3-2'	8	
Step up	3	12-10	2'	8	
Abductores (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	Mantener peso
Press militar	4	12-9	3-2'	8	
Pull over unilateral	3	12-10	2'	8	
Fondos	4	12-9	2-1'	8	
Elevaciones laterales	3	12-10	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla sumo	3	12-10	4-3'	8	Mantener peso
Buenos días	3	12-10	3'	8	
Puente unilateral	4	12-9	3-2'	8	
Extensión isquios (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 (elevaciones)	4	15-12			
Desplantes (cuádriceps)	3	15-13			
Aductores (liga)	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Extensión de cuádriceps (liga)	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	3	15-13			
Curl de bíceps	4	15-12			
Remo con agarre unilateral	3	15-13			
Press martillo	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	15-12			
Peso muerto romano unilateral	3	15-13			
Step up	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Abductores (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			
Press militar	4	15-12			
Pull over unilateral	3	15-13			
Fondos	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Elevaciones laterales	3	15-13			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla sumo	3	15-13			
Buenos días	3	15-13			
Puente unilateral	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Extensión isquios (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 (elevaciones)	4	15-12		5	Bajar el peso
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	Bajar el peso
Curl de bíceps	4	15-12		5	
Remo con agarre unilateral	3	15-13		5	
Press martillo	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	Bajar el peso
Peso muerto romano unilateral	3	15-13		5	
Step up	3	15-13		5	
Abductores (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	Bajar el peso
Press militar	4	15-12		5	
Pull over unilateral	3	15-13		5	
Fondos	4	15-12		5	
Elevaciones laterales	3	15-13		5	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla sumo	3	15-13		5	Bajar el peso
Buenos días	3	15-13		5	
Puente unilateral	4	15-12		5	
Extensión isquios (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.