

**PLAN DE ENTRENAMIENTO**

**EN GYM**

CON GLOWFIT BY ADONAY

# Contenido

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.....	4
Mitos y retroalimentaciones.....	5
<b>RIR (Repetitions in Reserve)</b> .....	5
<b>Variables que intervienen</b> .....	6
<b>La respiración durante el ejercicio</b> .....	7
<b>Beneficios de registrar tus entrenamientos</b> .....	8
PLANEACIÓN .....	10
Planificación por día .....	11
<b>Explicación general</b> .....	11
<b>Explicación por semana</b> .....	12
<b>Sesión de abdominales</b> .....	14
<b>Objetivos a largo plazo</b> .....	15
MATERIALES.....	18
Materiales y máquinas .....	19
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS .....	25
Biblioteca de ejercicios.....	26
✓ Tren inferior.....	26
✓ Tren superior.....	43
✓ Abdominales.....	53
SESIONES PLANIFICADAS .....	56
Sesiones planificadas .....	57
Semana 1 .....	57

Semana 2 .....	58
Semana 3 .....	59
Semana 4 .....	61
Semana 5 .....	62
CONTENIDO EXTRA .....	64
Tablas de peso progresivo .....	65

**INFORMACIÓN  
COMPLEMENTARIA**

## Mitos y retroalimentaciones

### RIR (Repetitions in Reserve)

El método que tiene por nombre **“Repeticiones en reserva”** es un método efectivo para poder medir el esfuerzo de manera efectiva y prolongada; se utiliza regularmente en programaciones donde el individuo ya logro pasar el primer paso de la adaptación y correcta técnica en los ejercicios.

**Esta programación es personal y específica para cada individuo**, ya que se basa principalmente en la percepción personal sobre el máximo esfuerzo que puede brindar en cada ejercicio. Esta programación lleva ese nombre porque hace referencia a las repeticiones que se dejaron en reserva (o en recámara) antes de llegar al fallo.

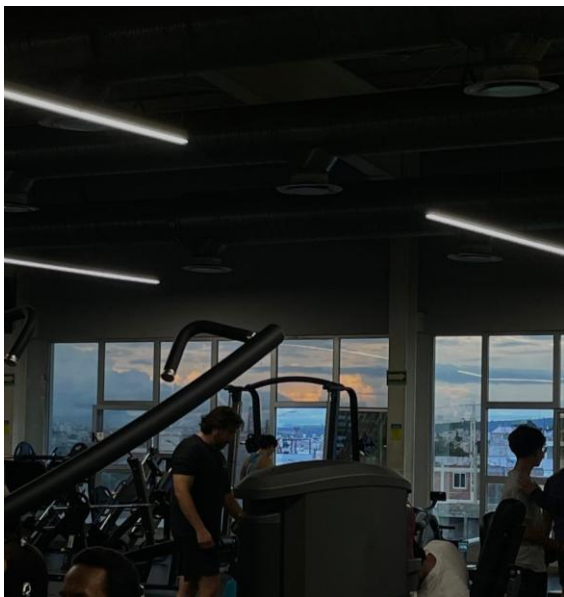


**Entonces**, si en un ejercicio el individuo deja dos repeticiones en la recámara, tendremos un RIR 2.

Ahora bien, como se mencionó, esta programación es personal, ya que **dependerá de percepción del individuo en cada uno de los ejercicios**. Por lo que al principio las mediciones serán inexactas, pero con el tiempo estas se volverán cada vez más certeras.

## Variables que intervienen

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.

## La respiración durante el ejercicio

**La respiración durante el ejercicio es fundamental para mejorar el rendimiento durante el entrenamiento.** La manera correcta de respirar es hacerlo por medio de la nariz e intentar mantenerlo lo más controlado posible.

**Pero más allá de eso,** la respiración realizada de manera correcta permite evitar lesiones. Una manera de evitar estas es inhalar antes de hacer el empuje del ejercicio y exhalar después o durante el empuje.

**Ej.** En sentadilla inhalarías antes de bajar, sostienes y exhalarías durante la subida, *dado que el esfuerzo más grande es durante la subida.*

**En un ejemplo contrario,** en peso muerto inhalas antes de subir, sostienes y exhalarías durante la bajada, *dado que el esfuerzo es mantener el peso durante el recorrido (en este ejemplo hacemos peso muerto como ejercicio para hipertrofia y no para powerlifter).*



Sostener la respiración permite estabilizar el core y aumentar temporalmente la fuerza, **por lo que es importante respirar correctamente para utilizar esta herramienta a nuestro favor.**

## Beneficios de registrar tus entrenamientos

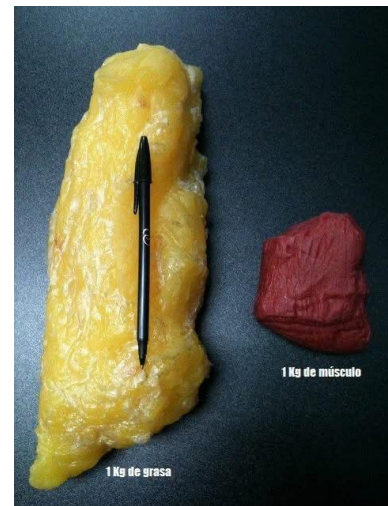
A lo largo del tiempo, llevar el control o medición de los avances, especialmente en el hábito físico y de salud, **ha sido únicamente por números y esto no ha sido del todo incorrecto.**

Por muchos años el peso, medidas de cintura, etc. han sido la forma en que las personas determinaban por sí mismas si estás en una buena o no tan buena situación física, **y ese ha sido el error al llevar el control de medición.**

**Es importante llevar el control de tus avances en cualquier ámbito en la que se quiera progresar**, esto dado que no sabrás si estas o no avanzando si no estás midiendo desde donde empezaste y donde te encuentras ahora.

***Pero el eje está en hacerlo desde el respeto a ti misma y sin el miedo a equivocarse, fallar o retroceder.***

En tu rutina yo te proporciono cada mes una tabla de peso progresivo, donde tú puedes ir llenando tu peso de cada ejercicio y como te has sentido o has cumplido con otras pequeñas cosas de tu vida. Sé que a veces puede parecer demasiado, estresante o incluso, exagerado, pero es importante llevar un monitoreo de lo que vamos o no haciendo.



***¿Si retrocedemos entonces somos un fracaso?*** No, en lo absoluto; llevar ese monitoreo permite que veas que sí, retrocediste, pero porque (y en ese momento saber cuáles otras variables te han llevado ahí: problemas de estrés, momentos difíciles, etc.) Y disminuir el estrés, enojo o frustración contigo.

***Medir tus avances con números no es el enfoque equivocado, pero sí medirlos desde el ámbito físico.***

# PLANEACIÓN

## Planificación por día

### DÍA 1

*Tren inferior (enfocado en glúteos)*

### DÍA 2

*Tren superior (enfocado en pecho y tríceps)*

### DÍA 3

*Tren inferior (enfocado en cuádriceps)*

### DÍA 4

*Tren superior (enfocado en espalda 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

La sesión de abdominales se debe incluir cuando se realiza la sesión de tren superior (en ambas ocasiones) y debe ser al final de esta.

**Ahora bien**, se puede observar que en la sesión programada de abdominales no se encuentra anotado las repeticiones en todos los ejercicios y esto es porque lo que se busca en 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).

Por lo que solo se anotó **las veces que se debe llevar a cabo el circuito** y el descanso propuesto después de concluir el primer circuito (los descansos en todas las sesiones están a consideración, ya que de necesitar descansar más se puede hacer).

En el circuito lo que se busca es llevar a cabo **un ejercicio después del otro y así hasta concluir la primera serie de todos, este tipo de programación solo es en esta sesión**, en las demás sesiones se debe llevar a cabo primero el primer ejercicio con sus respectivas repeticiones y series (incluyendo sus descansos) y posteriormente se lleva a cabo el siguiente ejercicio y así consecutivamente.

## 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 abdominal 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 quinto 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, esto con el objetivo de hacerlos para fortalecer nuestro core y nuestro recto abdominal; con ello podremos ir mejorando un poco más en varios ejercicios que son compuestos.

**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

## Materiales y máquinas

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



*Barra olímpica con seguros.*



*Discos de diferentes pesos.*



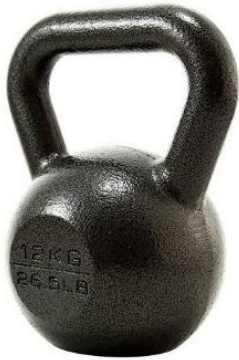
*Máquina de prensa.*



*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 remo.*



*Máquina asistida de dominadas.*



*Máquina extensión lumbar.*

# BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

## Biblioteca de ejercicios

✓ *Tren inferior.*

Hip thrust en máquina:

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

### Técnica:



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

### Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Cuádriceps
- Isquiotibiales



Buenos días (smith):

<https://youtube.com/shorts/QJpm2lpe01g?si=YvdgxpmPuCsKuUxf>



### **Técnica:**

- Colocar la barra en tu 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.



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



Extensión lumbar (enfocado en glúteo):

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



**Técnica:**

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

**Músculos principalmente involucrados:**

- Isquiotibiales
- Glúteo mayor
- Glúteo medio



Costurera:

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



**Técnica:**

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

**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps sural



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



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



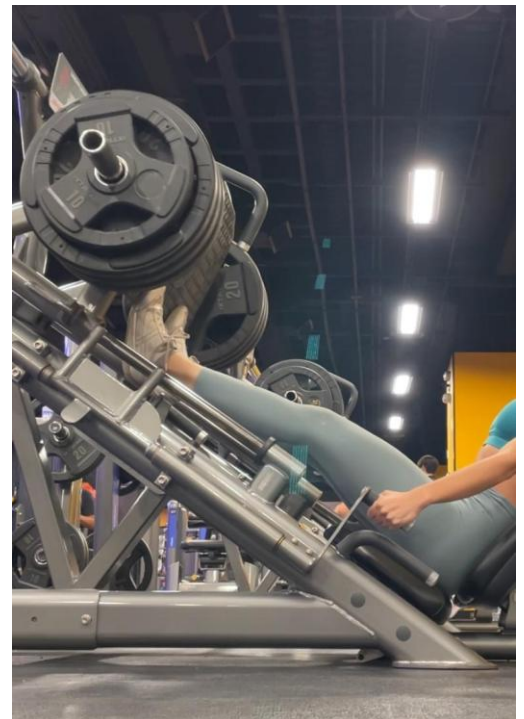
Prensa (gemelos):

[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

Extensión para cuádriceps (maquina):

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



### **Técnica:**

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



### **Músculos principalmente involucrados:**

- Cuádriceps

Aductores (maquina):

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

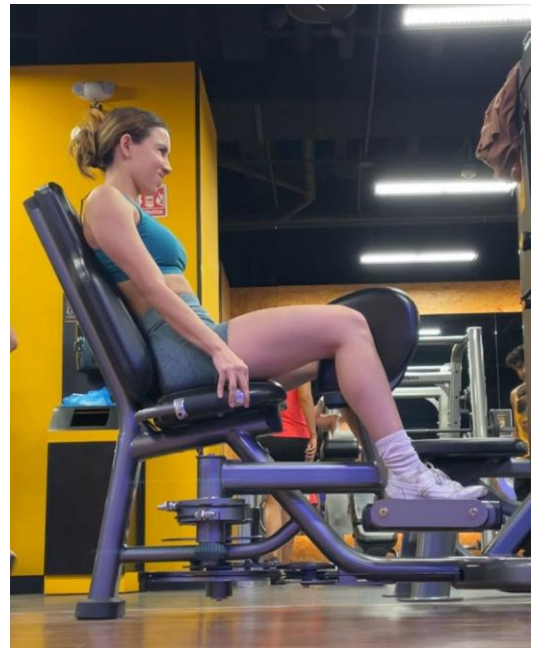


### **Técnica:**

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

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Aductor largo    - Aductor corto
- Aductor mayor



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:

*El puente kas es hacer el mismo ejercicio, pero con el rango de movimiento más corto:*

<https://youtube.com/shorts/u8yxG4wSeAY?si=TO4eAyo20AIMK7sM>

Peso muerto unilateral:

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



### **Técnica:**

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

### **Músculos principalmente involucrados:**

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



Patada con polea:

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



### **Técnica:**

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

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo medio
- Tensor facial



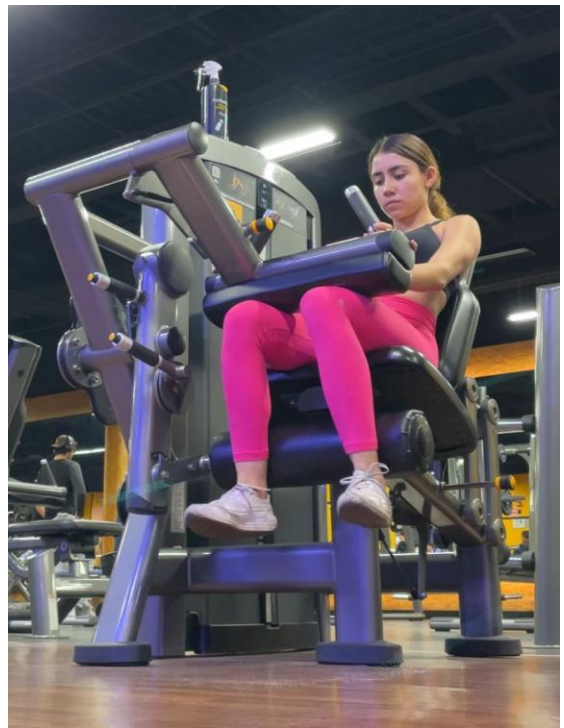
Extensión para isquiotibiales (maquina):

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



### **Técnica:**

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



### **Músculos principalmente involucrados:**

- Bíceps femoral largo - Bíceps femoral corto
- Semimembranoso

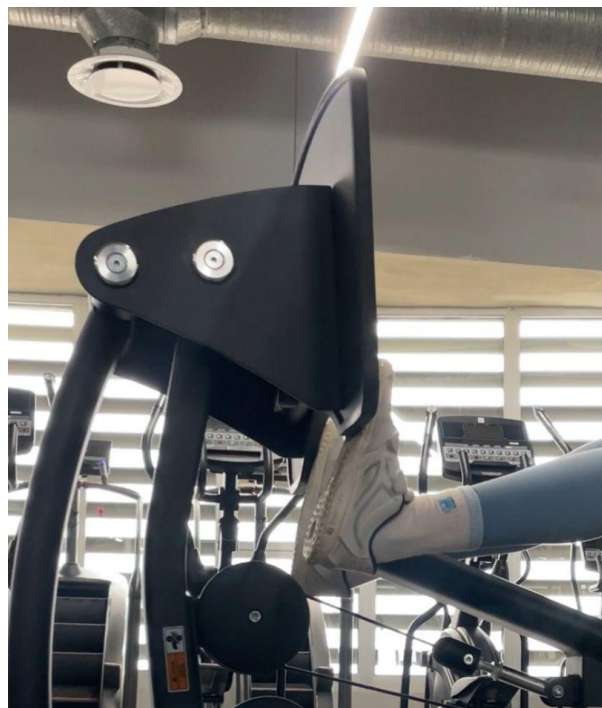
Calf extensión:

[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

## 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.*

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



Extensión de tríceps (en polea):

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



Técnica:

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

**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps lateral, media y larga
- Tendón de tríceps

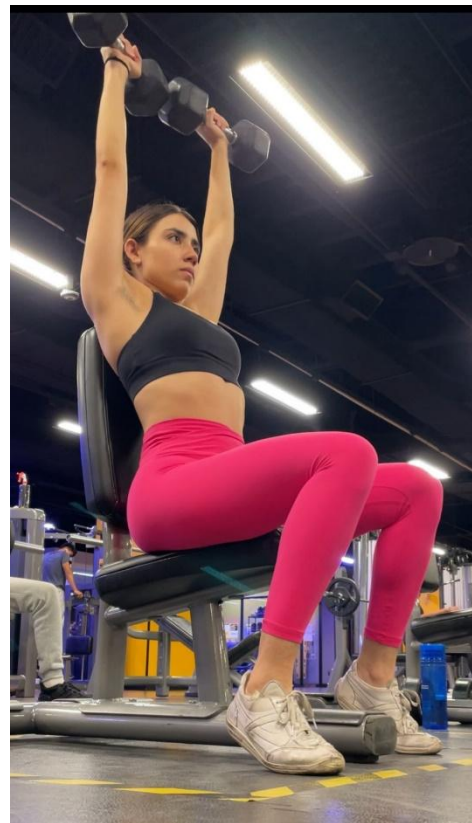


Press militar: <https://youtube.com/shorts/ykB-Vtm9Y8M?feature=share>



### **Técnica:**

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



### **Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps branquial
- Deltoides

Dips en máquina (fondos):

<https://youtube.com/shorts/7miXvnN0RqA?si=YOtg08TmAADbUPqs>



**Técnica:**

- Se colocan ambos brazos en los soportes de la máquina.
- Colocar las piernas en el soporte.
- Flexionar los codos, llevando así los codos hacia abajo.



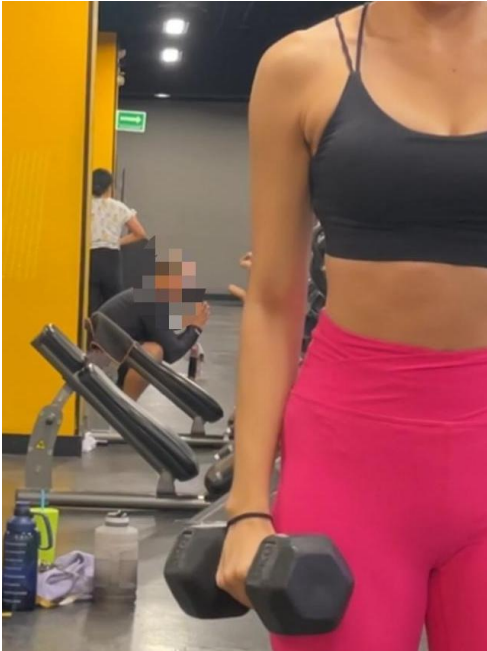
**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps branquial
- Deltoides
- Pectoral mayor

**Propiedad intelectual de dannyadonay**  
*Plan de entrenamiento (gimnasio)*

Elevaciones laterales:

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

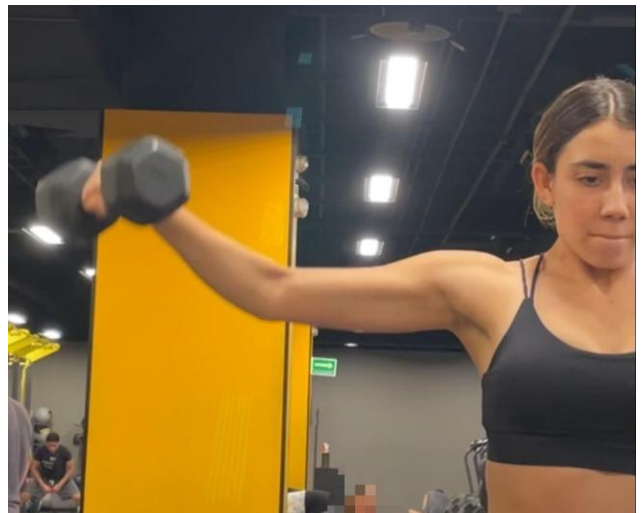


### **Técnica:**

- 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

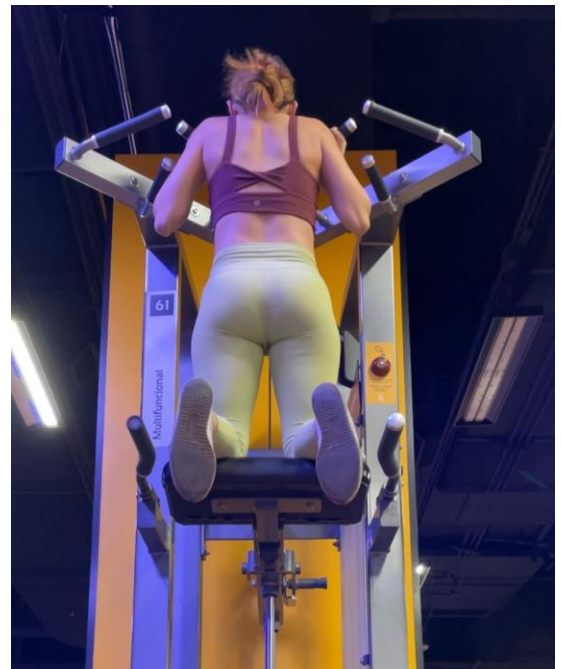


Dominada asistida: <https://youtube.com/shorts/bNLflvvhsNI?feature=share>



### **Técnica:**

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



### **Músculos principalmente involucrados:**

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

Curl de bíceps 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

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

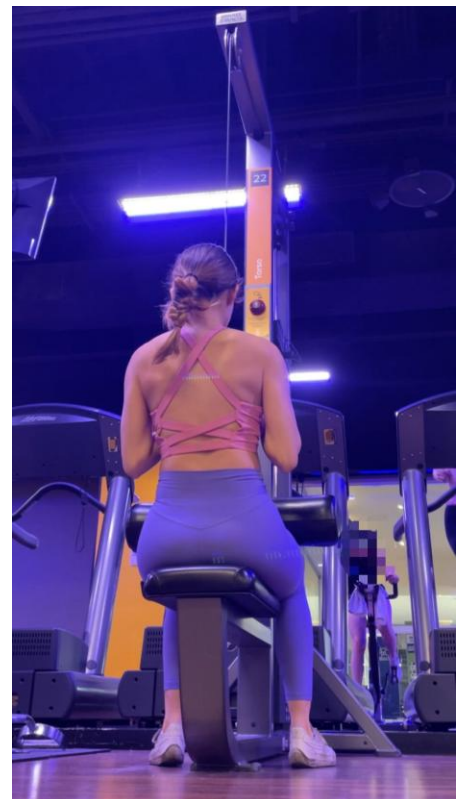


**Técnica:**

- 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



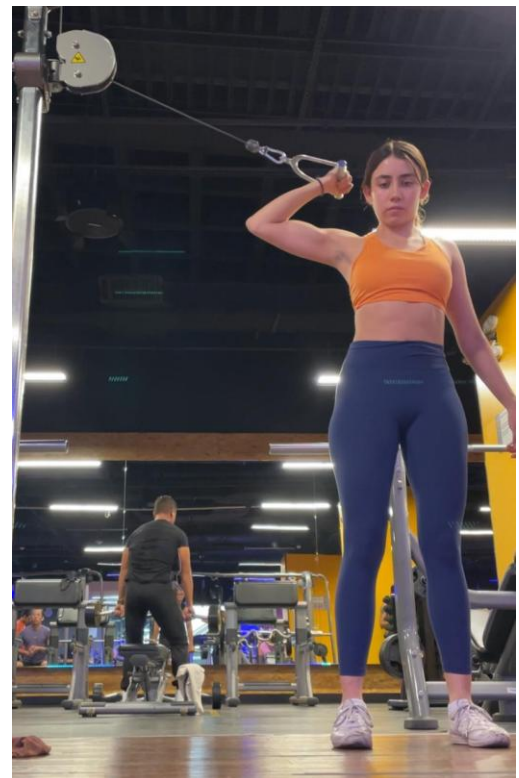
Bíceps en polea alta:

<https://youtube.com/shorts/S8P86iTruPQ?feature=share>



**Técnica:**

- Colocar la polea en la parte superior.
- Utilizar un soporte para una sola mano y colocarse de forma lateral a la polea.
- Llevar a cabo un jalón de brazo hacia la cabeza (el brazo debe estar alineado al hombro).



**Músculos principalmente involucrados:**

- Braquial
- Bíceps braquial
- Braquial anterior

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



## ✓ Abdominales.

Elevación de piernas con torso:

[https://youtube.com/shorts/2-KD\\_xsGSyU?si=p6jdTX20lOxQkuUw](https://youtube.com/shorts/2-KD_xsGSyU?si=p6jdTX20lOxQkuUw)

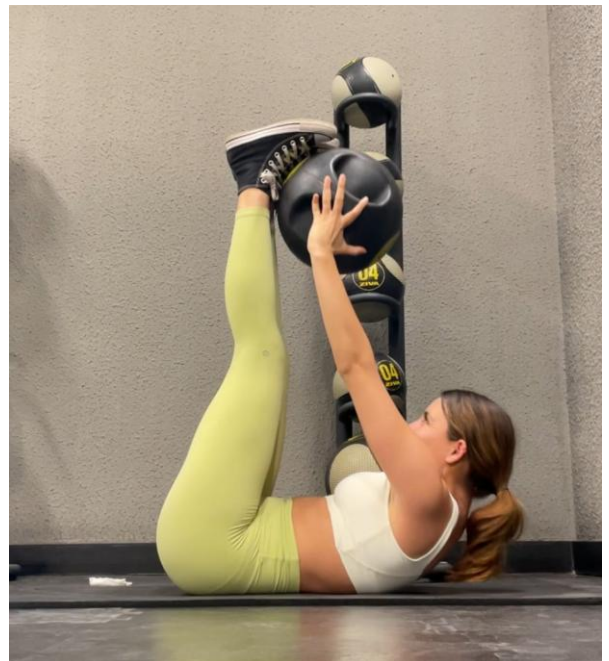


### Técnica:

- Colocarse boca arriba con la cabeza viendo hacia al frente.
- Sostener con ambas manos el objeto que se usará para aumentar el peso en el ejercicio.
- Elevar ambas piernas con la espalda completamente recta y al mismo tiempo elevar el torso.

### Músculos principalmente involucrados:

- Recto abdominal.
- Serrato.



Crunch: <https://youtube.com/shorts/k8uNbjYVVCY?feature=share>



### **Técnica:**

- Colocar unas mancuernas como soporte las piernas.
- Colocar ambos brazos cerca del cuerpo y elevar el torso.
- El movimiento termina cuando se encuentra completamente recta la espalda.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Recto abdominal.
- Serrato.



Plancha: <https://youtube.com/shorts/z7hyj7fySBY?feature=share>



**Técnica:**

- Colocarse boca arriba con los brazos flexionados y las piernas extendidas.
- Extender un brazo y luego el otro hasta estar con ambos brazos extendidos.
- El movimiento se detiene cuando los brazos se vuelven a flexionar.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Recto abdominal.

# SESIONES PLANIFICADAS

# Sesiones planificadas

## Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust (máquina)	3	12-10	4-3'	7	Sostener 3-6 segundos
Buenos días (smith)	3	12-10	3-2'	7	Priorizar cuidar la espalda
Step up en polea	3	12-10	3-2'	7	
Extensión lumbar (enfocado en glúteo)	4	15-12	2-1'	7	sostener 1-2 segundos antes de bajar
Costurera (máquina)	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos (lagartijas)	3	12-10	4'	7	Las que salgan y las demás negativas
Extensión de trícep (en polea)	4	12-9	3-2'	7	
Press militar	3	12-10	2'	7	Subir sostenido
Fondos en máquina	4	12-9	2'	7	
Elevaciones laterales	3	12-10	1'	7	Subir sostenido

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla con elevaciones	3	12-10	4-3'	7	Priorizar bajar más
Prensa unilateral	4	12-9		7	ESTE ES EN BISERIE
Prensa (gemelos)	4	15-12	4-3'	7	
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	12-10	2-1'	7	
Aductores (máquina)	3	12-10	2-1'	7	Mantener 1-2 segundos
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas	3	12-10	4'	7	Bajar sostenido
Curl inclinado	4	12-9	3-2'	7	
Polea al pecho unilateral	3	12-10	3-2'	7	Subir controlado
Bíceps en polea alta	4	12-9	2'	7	
Extensión de espalda con mancuernas	3	12-10	1'	7	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	3	12-10		7	<b>ESTE ES EN BISERIE</b>
Puente Kas	3	6-8	4´	7	
Peso muerto unilateral	4	12-9	3´	7	<b>Priorizar cuidar la espalda</b>
Patada de glúteo	3	12-10	3-2´	7	
Extensión para isquiotibiales unilateral (máquina)	4	15-12	2-1´	7	<b>Puede ser la acostada o sentada</b>
Calf extensión	4	15-12	1´	7	

SESIÓN ABS				
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	Anotar peso utilizado (aproximado)
Elevación de piernas con torso	3	12-10		
Crunch		12-10		
Plancha		20s	3-5´	

## Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust (máquina)	3	8-6	4-3´	8	<b>Aumentar peso</b>
Buenos días (smith)	3	8-6	3-2´	8	
Step up en polea	3	8-6	3-2´	8	
Extensión lumbar (enfocado en glúteo)	4	11-8	2-1´	8	
Costurera (máquina)	4	11-8	1´	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos (lagartijas)	3	8-6	4´	8	<b>Aumentar peso</b>
Extensión de trícep (en polea)	4	8-5	3-2´	8	
Press militar	3	8-6	2´	8	
Fondos en máquina	4	8-5	2´	8	
Elevaciones laterales	3	8-6	1´	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla con elevaciones	3	8-6	4-3'	8	Aumentar peso
Prensa unilateral	4	8-5		8	
Prensa (gemelos)	4	8-5	4-3'	8	
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	8-6	2-1'	8	
Aductores (máquina)	3	8-6	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	11-8	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Dominadas asistidas	3	8-6	4'	8	Aumentar peso
Curl inclinado	4	8-5	3-2'	8	
Polea al pecho unilateral	3	8-6	3-2'	8	
Bíceps en polea alta	4	8-5	2'	8	
Extensión de espalda con mancuernas	3	8-6	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Puente	3	8-6		8	Aumentar peso
Puente Kas	3	4-2	4'	8	
Peso muerto unilateral	4	8-5	3'	8	
Patada de glúteo	3	8-6	3-2'	8	
Extensión para isquiotibiales unilateral (máquina)	4	11-8	2-1'	8	
Calf extensión	4	11-8	1'	8	

SESIÓN ABS				
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	Anotar peso utilizado (aproximado)
Elevación de piernas con torso	3	8-6		
Crunch		8-6		
Plancha		10s	2-3'	

## Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust (máquina)	3	10-8	4-3'	8	Mantener peso
Buenos días (smith)	3	10-8	3-2'	8	
Step up en polea	3	10-8	3-2'	8	
Extensión lumbar (enfocado en glúteo)	4	13-10	2-1'	8	
Costurera (máquina)	4	13-10	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos (lagartijas)	3	10-8	4'	8	Mantener peso
Extensión de trícep (en polea)	4	10-7	3-2'	8	
Press militar	3	10-8	2'	8	
Fondos en máquina	4	10-7	2'	8	
Elevaciones laterales	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla con elevaciones	3	10-8	4-3'	8	Mantener peso
Prensa unilateral	4	10-7		8	
Prensa (gemelos)	4	10-7	4-3'	8	
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	10-8	2-1'	8	
Aductores (máquina)	3	10-8	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	13-10	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Dominadas asistidas	3	10-8	4'	8	Mantener peso
Curl inclinado	4	10-7	3-2'	8	
Polea al pecho unilateral	3	10-8	3-2'	8	
Bíceps en polea alta	4	10-7	2'	8	
Extensión de espalda con mancuernas	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Puente	3	10-8		8	<b>Mantener peso</b>
Puente Kas	3	6-4	4'	8	
Peso muerto unilateral	4	10-7	3'	8	
Patada de glúteo	3	10-8	3-2'	8	
Extensión para isquiotibiales unilateral (máquina)	4	13-10	2-1'	8	
Calf extensión	4	13-10	1'	8	

SESIÓN ABS				
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	Anotar peso utilizado (aproximado)
Elevación de piernas con torso	3	10-8		
Crunch		10-8		
Plancha		15s	2-3'	

## Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust (máquina)	3	12-10		8	
Buenos días (smith)	3	12-10		8	
Step up en polea	3	12-10		8	<b>Intentar llegar al fallo</b>
Extensión lumbar (enfocado en glúteo)	4	15-12		8	<b>Intentar llegar al fallo</b>
Costurera (máquina)	4	15-12		8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos (lagartijas)	3	12-10		8	
Extensión de trícep (en polea)	4	12-9		8	
Press militar	3	12-10		8	
Fondos en máquina	4	12-9		8	<b>Intentar llegar al fallo</b>
Elevaciones laterales	3	12-10		8	<b>Intentar llegar al fallo</b>

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla con elevaciones	3	12-10		8	
Prensa unilateral	4	12-9		8	
Prensa (gemelos)	4	15-12		8	Intentar llegar al fallo
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	12-10		8	Intentar llegar al fallo
Aductores (máquina)	3	12-10		8	Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12		8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Dominadas asistidas	3	12-10		8	
Curl inclinado	4	12-9		8	
Polea al pecho unilateral	3	12-10		8	Intentar llegar al fallo
Bíceps en polea alta	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Extensión de espalda con mancuernas	3	12-10		8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Puente	3	12-10		8	
Puente Kas	3	8-6		8	
Peso muerto unilateral	4	12-9		8	
Patada de glúteo	3	12-10		8	Intentar llegar al fallo
Extensión para isquiotibiales unilateral (máquina)	4	15-12		8	Intentar llegar al fallo
Calf extensión	4	15-12		8	

SESIÓN ABS					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	Anotar peso utilizado (aproximado)	
Elevación de piernas con torso	3	12-10			
Crunch		12-10			
Plancha		20s		3-5'	

## Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust (máquina)	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Buenos días (smith)	3	12-10		5	
Step up en polea	3	12-10		5	
Extensión lumbar (enfocado en glúteo)	4	15-12		5	
Costurera (máquina)	4	15-12		5	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos (lagartijas)	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Extensión de trícep (en polea)	4	12-9		5	
Press militar	3	12-10		5	
Fondos en máquina	4	12-9		5	
Elevaciones laterales	3	12-10		5	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla con elevaciones	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Prensa unilateral	4	12-9		5	
Prensa (gemelos)	4	15-12		5	
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	12-10		5	
Aductores (máquina)	3	12-10		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Dominadas asistidas	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Curl inclinado	4	12-9		5	
Polea al pecho unilateral	3	12-10		5	
Bíceps en polea alta	4	12-9		5	
Extensión de espalda con mancuernas	3	12-10		5	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Puente	3	12-10		8	<b>Bajar peso</b>
Puente Kas	3	12-10		5	
Peso muerto unilateral	4	12-9		5	
Patada de glúteo	3	12-10		5	
Extensión para isquiotibiales unilateral (máquina)	4	15-12		5	
Calf extensión	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.**