

SEGUIMIENTO DE TU PLAN PERSONALIZADO

CON GLOWFIT BY ADONAY

Para: Madelinee Aidee Nava Ramos.

Contenido

INFORMACIÓN PERSONAL	4
Datos generales	5
Objetivo	5
Especificaciones	5
INFORMACIÓN ESENCIAL	6
Mitos y retroalimentaciones.....	7
¿Por qué se repiten algunos ejercicios?	7
Ejercicios regresivos y progresivos	8
Entre más entreno mayores resultados	9
Qué puede mermar tu entrenamiento	10
PLANEACIÓN	12
Planificación por día	13
Explicación general	13
Explicación por semana	14
Sesión de abdominales y cardio	16
Objetivos a largo plazo	17
MATERIALES	20
Materiales y máquinas	21
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS	26
Biblioteca de ejercicios	27

✓ Tren inferior.....	27
✓ Tren superior.....	40
SESIONES PLANIFICADAS	46
Sesiones planificadas	47
Semana 1	47
Semana 2	48
Semana 3	49
Semana 4	50
Semana 5	51
CONTENIDO EXTRA	52
Tablas de peso progresivo	53

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.

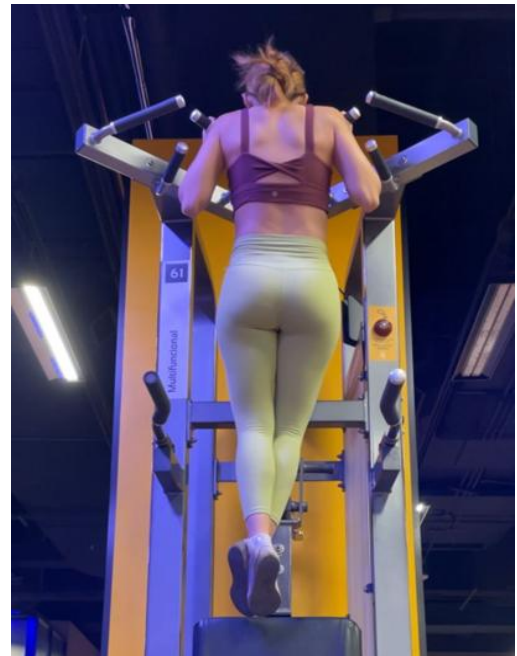
NOTA: Se recomienda tomarse una foto lateral y de frente antes de comenzar el plan con el fin de poder visualizar los cambios con el tiempo.

INFORMACIÓN ESENCIAL

Mitos y retroalimentaciones

¿Por qué se repiten algunos ejercicios?

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



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

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

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

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

Ejercicios regresivos y progresivos

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

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

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



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

Entre más entreno mayores resultados

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

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



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

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

Qué puede mermar tu entrenamiento

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

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



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



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

Tercer mes de entrenamiento

Madelinee Aidee Nava Ramos.

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

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

PLANEACIÓN

Planificación por día

DÍA 1

Tren inferior (enfocado en cuádriceps)

DÍA 2

Descanso

DÍA 3

Tren superior completo

DÍA 4

Descanso

DÍA 5

Tren inferior (enfocado en glúteo)

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

Tercer 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).

Tercer 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

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

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

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

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

No olvides que para utilizar tu tabla de peso progresivo en tiempo real solo necesitas descargar la app de Excel y en tus descansos de entrenamiento ir llenándola. Recuerda que es mucho más importante disfrutar el proceso que la meta en sí.

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

La duración de dicha planeación es de cinco semanas, se recomienda que la sesión de descarga (semana 5) sea en su semana de regla (esto porque le permitirá rendir mejor durante todo el programa y es solamente una sugerencia).

Cualquier duda puedes mandarme mensaje personal.

Sigamos avanzando. 

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

MATERIALES

Materiales y máquinas

Los ejercicios colocados para llevar a cabo el plan de entrenamiento en su mayor parte son de tipo libre, 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.



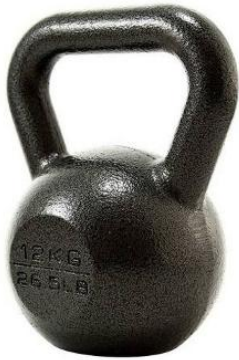
Máquina de prensa.



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 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



Tercer 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



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



Aductores (maquina):

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

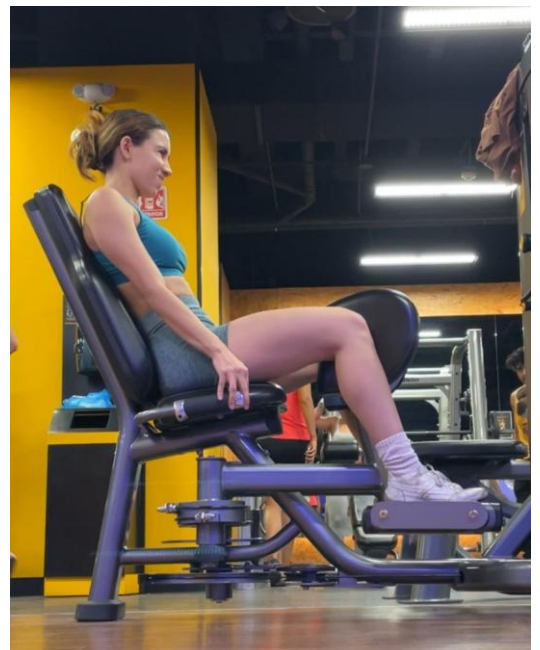


Técnica:

- 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



Tercer 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



Tercer mes de entrenamiento
Madelinee Aidee Nava Ramos.

Extensión a un pie (con elevación):

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



Técnica:

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



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps sural

Hip thrust en máquina:

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

Técnica:



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

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Cuádriceps
- Isquiotibiales



Peso muerto unilateral:

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

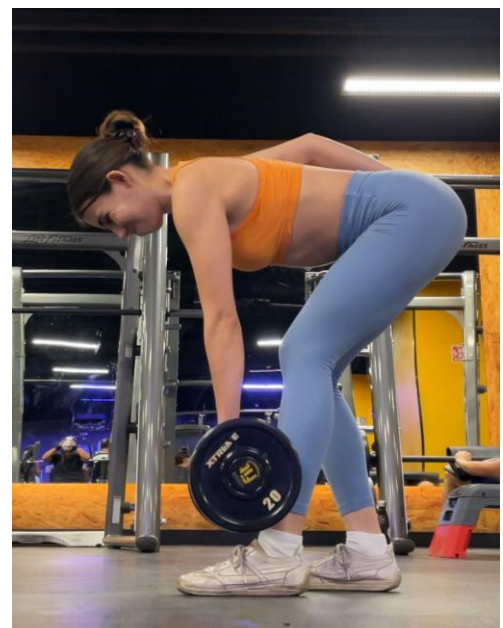


Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

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



Tercer mes de entrenamiento
Madelinee Aidee Nava Ramos.

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



Tercer mes de entrenamiento
Madelinee Aidee Nava Ramos.

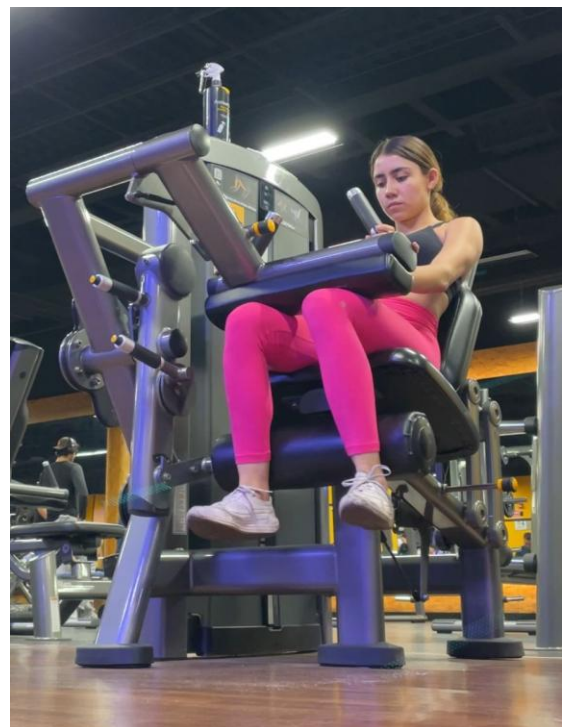
Extensión para isquiotibiales (maquina):

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

Tercer mes de entrenamiento
Madelinee Aidee Nava Ramos.

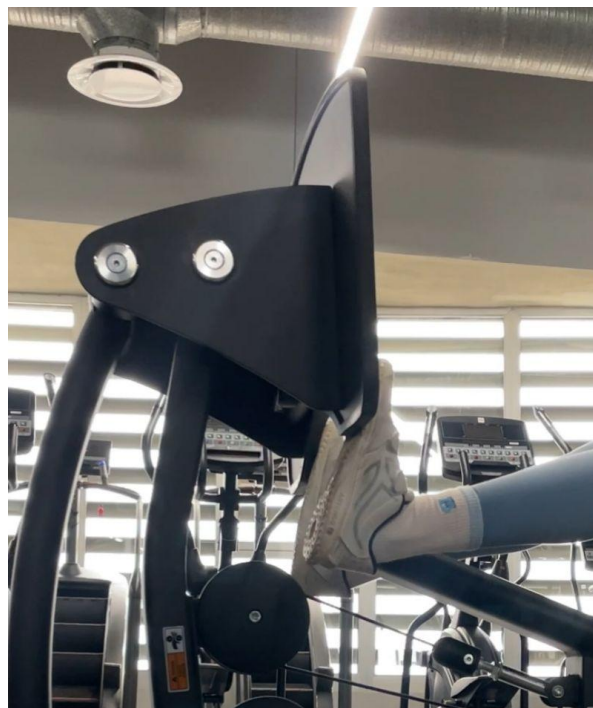
Calf extensión:

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.

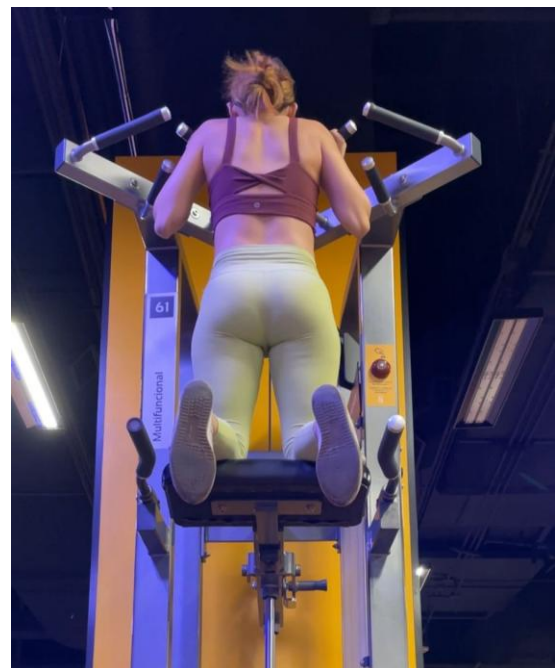
✓ *Tren superior.*

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)

Tercer 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.
- Sostener y detener el movimiento a la altura del pecho.

Músculos principalmente involucrados:

- Redondo mayor
- Dorsal ancho
- Bíceps branquial
- Braquiorradial



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



Tercer mes de entrenamiento
Madelinee Aidee Nava Ramos.

Curl de bíceps inclinado:

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

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	4	12-9		7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Prensa (gemelos)	4	12-9	3'	7	DEJA LOS SEGUROS PUESTOS PORFAVOR
Aductores (máquina)	3	12-10	2-1'	7	
Extensión para cuádriceps UNILATERAL (máquina)	3	12-10	1'	7	Mantener 1 segundo arriba
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas / negativas	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	
Extensión de tríceps (polea)	3	12-10	2-1'	7	
Curl de bíceps inclinado	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
Step up	3	12-10	2'	7	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	4	12-9	2-1'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Extensión lumbar (enfoco en glúteo)	3	12-10	1'	7	
Calf extensión	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	4	8-5		8	
Prensa (gemelos)	4	8-5	3'	8	
Aductores (máquina)	3	8-6	2-1'	8	
Extensión para cuádriceps UNILATERAL (máquina)	3	8-6	1'	8	
Extensión a un pie	4	11-8	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas / negativas	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	
Extensión de tríceps (polea)	3	8-6	2-1'	8	
Curl de bíceps inclinado	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	
Step up	3	8-6	2'	8	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	4	8-5	2-1'	8	
Extensión lumbar (enfoque en glúteo)	3	8-6	1'	8	
Calf extensión	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	Mantener el peso
Prensa	4	10-7		8	
Prensa (gemelos)	4	10-7	3'	8	
Aductores (máquina)	3	10-8	2-1'	8	
Extensión para cuádriceps UNILATERAL (máquina)	3	10-8	1'	8	
Extensión a un pie	4	13-10	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas / negativas	4	10-7	3'	8	Mantener el peso
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	10-8	3-2'	8	
Polea al pecho unilateral	4	10-7	3-2'	8	
Extensión de tríceps (polea)	3	10-8	2-1'	8	
Curl de bíceps inclinado	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	Mantener el peso
Peso muerto unilateral	4	10-7	3-2'	8	
Step up	3	10-8	2'	8	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	4	10-7	2-1'	8	
Extensión lumbar (enfoque en glúteo)	3	10-8	1'	8	
Calf extensión	4	10-7	1'	8	

Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla con elevaciones	3	12-10			
Prensa	4	12-9			
Prensa (gemelos)	4	12-9			
Aductores (máquina)	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Extensión para cuádriceps UNILATERAL (máquina)	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas / negativas	4	12-9			
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10			
Polea al pecho unilateral	4	12-9			
Extensión de tríceps (polea)	3	12-10			
Curl de bíceps inclinado	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			
Step up	3	12-10			
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	4	12-9			Intentar llegar al fallo
Extensión lumbar (enfoque en glúteo)	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Calf extensión	4	15-12			

Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla con elevaciones	3	12-10		5	Bajar peso
Prensa	4	12-9		5	
Prensa (gemelos)	4	12-9		5	
Aductores (máquina)	3	12-10		5	
Extensión para cuádriceps UNILATERAL (máquina)	3	12-10		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas / negativas	4	12-9		5	Bajar peso
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10		5	
Polea al pecho unilateral	4	12-9		5	
Extensión de tríceps (polea)	3	12-10		5	
Curl de bíceps inclinado	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	Bajar peso
Peso muerto unilateral	4	12-9		5	
Step up	3	12-10		5	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	4	12-9		5	
Extensión lumbar (enfoque en glúteo)	3	12-10		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

Tercer 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.