

PLAN DE ENTRENAMIENTO

EN GYM

CON GLOWFIT BY ADONAY

Contenido

INFORMACIÓN ESENCIAL	4
Variables a tomar en cuenta	5
Motivación	5
La importancia del peso en el progreso	6
Un poco sobre alimentación	7
Privarse de comida	8
PLANEACIÓN	10
Planificación por día	11
Explicación general	11
Explicación por semana	12
Explicación de cardio	14
Objetivos a largo plazo	15
MATERIALES	18
Materiales y máquinas	19
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS	23
Biblioteca de ejercicios	24
✓ Tren inferior.....	24
✓ Tren superior.....	35
SESIONES PLANIFICADAS	45
Sesiones planificadas	46

Semana 1	46
Semana 2	47
Semana 3	48
Semana 4	49
Semana 5	50
CONTENIDO EXTRA	52
Tablas de peso progresivo	53

INFORMACIÓN ESENCIAL

Variables a tomar en cuenta

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

Motivación

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

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



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

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

La importancia del peso en el progreso

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



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

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

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

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

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

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

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

Un poco sobre alimentación

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

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

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



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

Privarse de comida

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

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

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

Etapa de definición (se hace un déficit calórico):

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

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

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

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

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

PLANEACIÓN

Planificación por día

DÍA 1

Tren inferior (enfocado en glúteos)

DÍA 2

Tren superior (enfocado en espalda y bíceps)

DÍA 3

Tren inferior (enfocado en cuádriceps)

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).

Explicación de 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.

Objetivos a largo plazo

Se planificaron tres sesiones de tren inferior y dos sesiones de tren superior; esto con la finalidad de trabajar todos los grupos musculares.

Cabe mencionar que se planificó una sesión de cardio 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 segundo mes, ya aprendimos a hacer los ejercicios (aunque aún no sabemos si los hacemos bien del todo). Es por eso que la sección de retroalimentación estará disponible siempre que quieras que tengamos correcciones de técnica u otro tipo. 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.

Para este mes no se planifico una sesión de abdominales y se sustituyó por la sección de cardio. Esto dado que vamos a buscar no solo tener un buen aspecto físico, sino que además empecemos a tener mejor sistema cardiovascular (en el plan anterior te explique a detalle porque el cardio es importante). Puedes llevar a cabo el que más te guste y el punto es hacerlo después de las sesiones de tren superior.

En la nueva tabla de peso progresivo verás una nueva sección de cumplimiento, con esto puedes ir monitoreando tu sola tu progreso. **No sabrás si has avanzado si no lo estamos midiendo.** Por lo que rellenar esto te podrá ayudar a largo plazo a ver tu progreso y también medir variables que no has tomado en cuenta y son un cambio significativo positivamente.

Con todas estas herramientas **lograremos ir mejorando la ejecución de los ejercicios**, pero será necesario grabarse para luego en las sesiones de retroalimentación ayudar a mejorar las fallas o en cada caso, si algún ejercicio genera molestia.

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).

Sigamos avanzando.

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

MATERIALES

Materiales y máquinas

Los ejercicios colocados para llevar a cabo el plan de entrenamiento en su mayor parte son de tipo libre. A continuación, se hará una breve recopilación del material a usar:

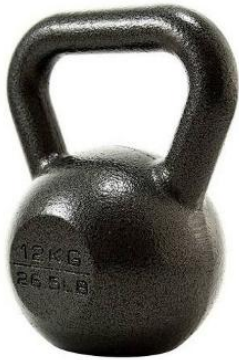


Barra olímpica con seguros.



Discos de diferentes pesos.

Máquina de prensa.



Pesa rusa.



Banco.



Mancuernas de diferentes pesos.



Banco con respaldo.

Notas:

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

Ejemplo:

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

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

Y en esa sección puedes poner:

3s – *como forma de progreso*

BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

Biblioteca de ejercicios

✓ *Tren inferior.*

Sentadilla libre:

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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps



Peso muerto unilateral:

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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

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



Desplantes búlgaros: <https://youtube.com/shorts/Kip4rfTYJPo?feature=share>



Técnica:

- Medir la distancia pertinente para flexionar ambas rodillas cómodamente.
- Colocar la espalda recta, y con ambas manos (o con una sola) sostener las mancuernas a usar.
- Colocar una pierna en el banco y flexionar ambas rodillas e inclinar levemente el torso.
- Se detiene el movimiento cuando la rodilla que se encuentra en la parte de enfrente está flexionada a 90°.

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Cuádriceps



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 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



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.



Sentadilla con mancuerna:

<https://youtube.com/shorts/216z7iLalJQ?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



Extensión para cuádriceps (liga):

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

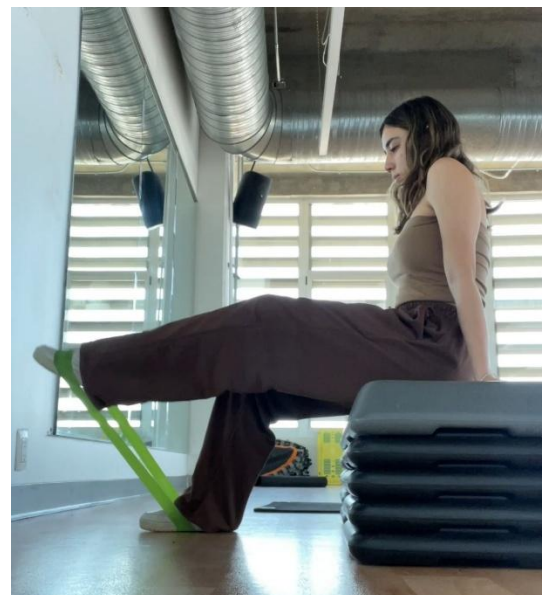


Técnica:

- 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 para isquiotibiales (liga):

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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps femoral largo - Bíceps femoral corto
- Semimembranoso



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 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

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

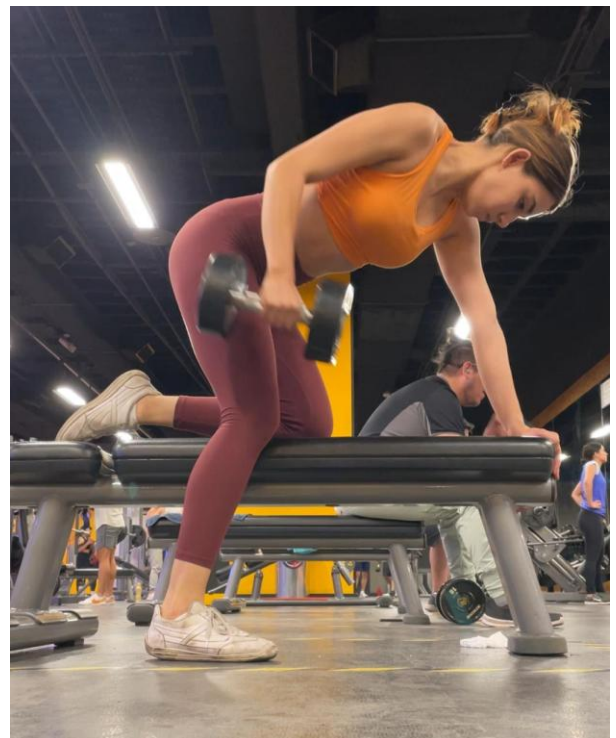


Técnica:

- 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>

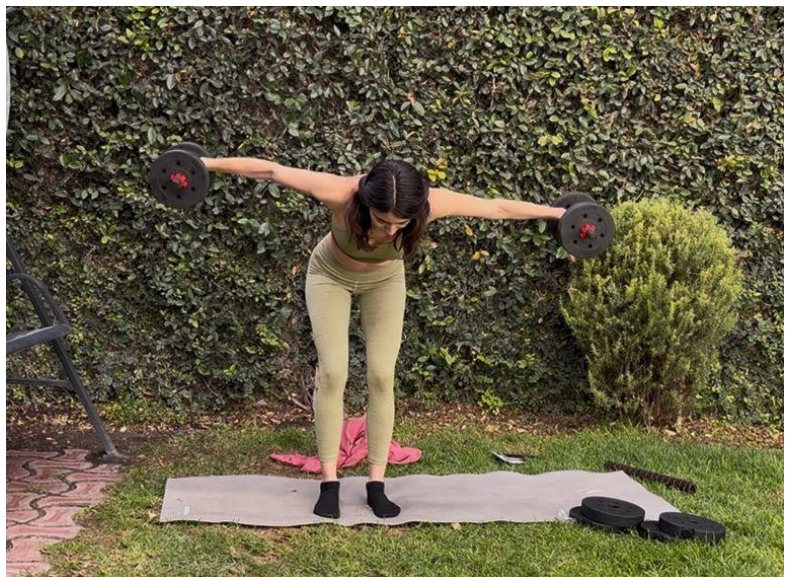


Técnica:

- 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 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

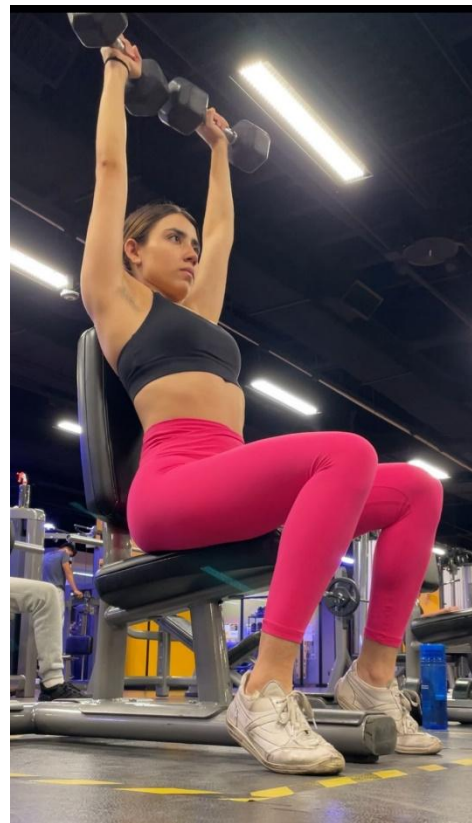


Press militar: <https://youtube.com/shorts/ykB-Vtm9Y8M?feature=share>



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.

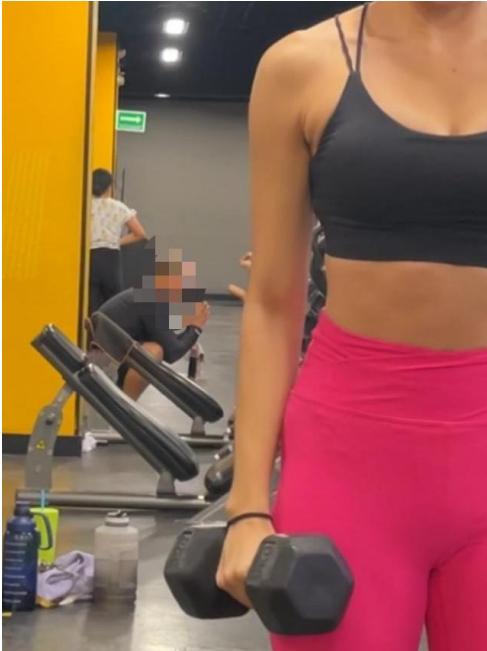
Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps braquial
- Deltoides
- Pectoral mayor



Elevaciones laterales:

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

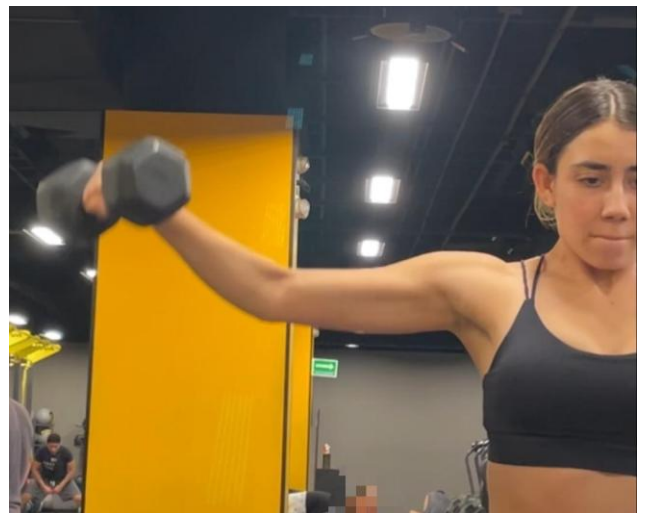


Técnica:

- 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

Sesiones planificadas

Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	4	15-12	3-2'	7	Priorizar bajar más
Peso muerto romano unilateral	4	15-12	2'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Desplantes búlgaras	3	15-13	2'	7	
Puente	3	15-13	2-1'	7	
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	4	15-12	3-2'	7	Bajar en tres tiempos
Curl de bíceps inclinado	3	15-13	2'	7	
Remo a 90 grados	4	15-12	2-1'	7	
Press martillo	3	15-13	1'	7	
Extensión de espalda	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	4	15-12	3-2'	7	Sostener 2-4 segundos
Buenos días	3	15-13	2'	7	
Desplantes búlgaras	4	15-12	2'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Extensión de isquios (liga)	3	15-13	2-1'	7	
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Push up con rodillas (lagartijas)	4	15-12	3-2'	7	Bajar en tres tiempos
Press militar	3	15-13	2'	7	
Pull over	3	15-13	2'	7	
Fondos	4	15-12	2-1'	7	
Elevaciones laterales	4	15-12	1'	7	Sostener 1-2 segundos

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla sumo	3	15-13	3-2'	7	
Puente unilateral	3	15-13	2'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Peso muerto romano unilateral	4	15-12	2-1'	7	
Extensión de cuádriceps (liga)	3	15-13	2-1'	7	
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	4	10-7	3-2'	8	Aumentar peso
Peso muerto romano unilateral	4	10-7	2'	8	
Desplantes búlgaras	3	10-8	2'	8	
Puente	3	10-8	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	4	10-7	3-2'	8	Aumentar peso
Curl de bíceps inclinado	3	10-8	2'	8	
Remo a 90 grados	4	10-7	2-1'	8	
Press martillo	3	10-8	1'	8	
Extensión de espalda (máquina)	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	4	10-7	3-2'	8	Aumentar peso
Buenos días	3	10-8	2'	8	
Desplantes búlgaras	4	10-7	2'	8	
Extensión de isquios (liga)	3	10-8	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Push up con rodillas (lagartijas)	4	10-7	3-2'	8	Aumentar peso
Press militar	3	10-8	2'	8	
Pull over	3	10-8	2'	8	
Fondos	4	10-7	2-1'	8	
Elevaciones laterales	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla sumo	3	10-8	3-2'	8	Aumentar peso
Puente unilateral	3	10-8	2'	8	
Peso muerto romano unilateral	4	10-7	2-1'	8	
Extensión de cuádriceps (liga)	3	10-8	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	8	

Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	4	12-9	3-2'	8	Mantener peso
Peso muerto romano unilateral	4	12-9	2'	8	
Desplantes búlgaras	3	12-10	2'	8	
Puente	3	12-10	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	12-9	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	4	12-9	3-2'	8	Mantener peso
Curl de bíceps inclinado	3	12-10	2'	8	
Remo a 90 grados	4	12-9	2-1'	8	
Press martillo	3	12-10	1'	8	
Extensión de espalda (máquina)	4	12-9	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	4	12-9	3-2'	8	Mantener peso
Buenos días	3	12-10	2'	8	
Desplantes búlgaras	4	12-9	2'	8	
Extensión de isquios (liga)	3	12-10	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	12-9	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Push up con rodillas (lagartijas)	4	12-9	3-2'	8	Mantener peso
Press militar	3	12-10	2'	8	
Pull over	3	12-10	2'	8	
Fondos	4	12-9	2-1'	8	
Elevaciones laterales	4	12-9	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla sumo	3	12-10	3-2'	8	Mantener peso
Puente unilateral	3	12-10	2'	8	
Peso muerto romano unilateral	4	12-9	2-1'	8	
Extensión de cuádriceps (liga)	3	12-10	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	12-9	1'	8	

Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	4	15-12			
Peso muerto romano unilateral	4	15-12			
Desplantes búlgaras	3	15-13			
Puente	3	15-13			
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	4	15-12			
Curl de bíceps inclinado	3	15-13			
Remo a 90 grados	4	15-12			
Press martillo	3	15-13			
Extensión de espalda (máquina)	4	15-12			

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	4	15-12			
Buenos días	3	15-13			
Desplantes búlgaras	4	15-12			
Extensión de isquios (liga)	3	15-13			
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla sumo	3	15-13			
Puente unilateral	3	15-13			
Peso muerto romano unilateral	4	15-12			
Extensión de cuádriceps (liga)	3	15-13			
Extensión a un pie	4	15-12			

Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	4	15-12			50% de peso
Peso muerto romano unilateral	4	15-12			
Desplantes búlgaras	3	15-13			
Puente	3	15-13			
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	4	15-12			50% de peso
Curl de bíceps inclinado	3	15-13			
Remo a 90 grados	4	15-12			
Press martillo	3	15-13			
Extensión de espalda (máquina)	4	15-12			

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	4	15-12			50% de peso
Buenos días	3	15-13			
Desplantes búlgaras	4	15-12			
Extensión de isquios (liga)	3	15-13			
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Push up con rodillas (lagartijas)	4	15-12			50% de peso
Press militar	3	15-13			
Pull over	3	15-13			
Fondos	4	15-12			
Elevaciones laterales	4	15-12			

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla sumo	3	15-13			50% de peso
Puente unilateral	3	15-13			
Peso muerto romano unilateral	4	15-12			
Extensión de cuádriceps (liga)	3	15-13			
Extensión a un pie	4	15-12			

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.