

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	25
Biblioteca de ejercicios	26
✓ Tren inferior.....	26
✓ Tren superior.....	41
SESIONES PLANIFICADAS	51
Sesiones planificadas	52

Semana 1	52
Semana 2	53
Semana 3	54
Semana 4	55
Semana 5	56
CONTENIDO EXTRA	58
Tablas de peso progresivo	59

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 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).

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 sustituyo 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, 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.



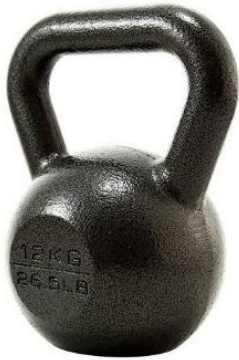
Máquina de prensa.



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 de press inclinado.



Banco con respaldo.



Polea.



Máquina costurera.



Máquina para jalón de pecho.



*Máquina de extensión de
espalda.*

BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

Biblioteca de ejercicios

✓ *Tren inferior.*

Hip thrust: <https://youtube.com/shorts/hWIEaSvG3YU?feature=share>

Técnica:



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

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Cuádriceps
- Isquiotibiales



Peso muerto unilateral:

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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

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



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



Abductores (maquina):

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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo medio - Vasto intermedio
- Glúteo mayor



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:

<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



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



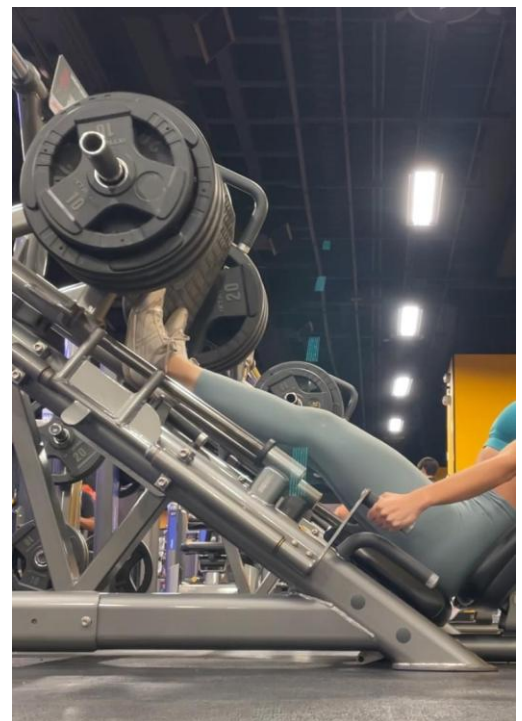
Prensa (gemelos):

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

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>

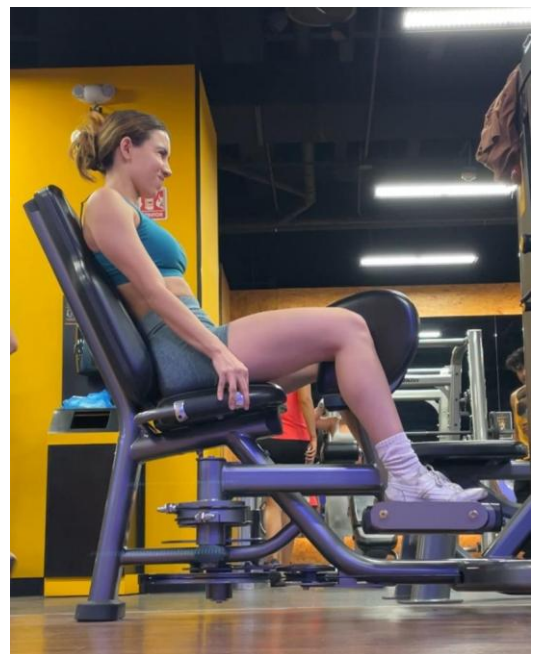


Técnica:

- 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



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



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.



Patada con polea:

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

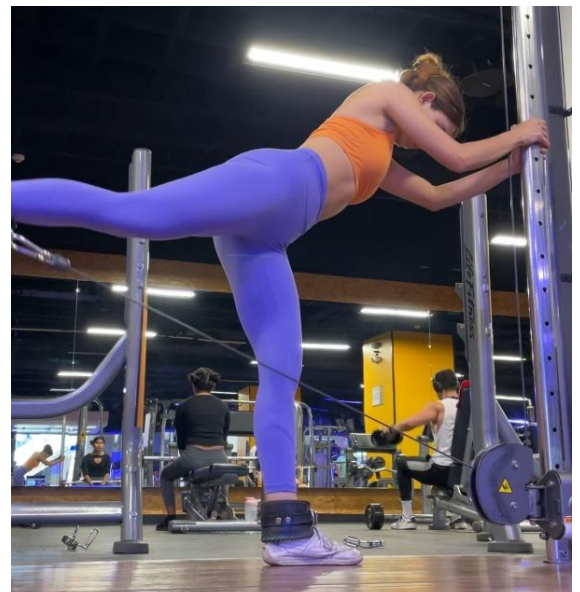


Técnica:

- 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



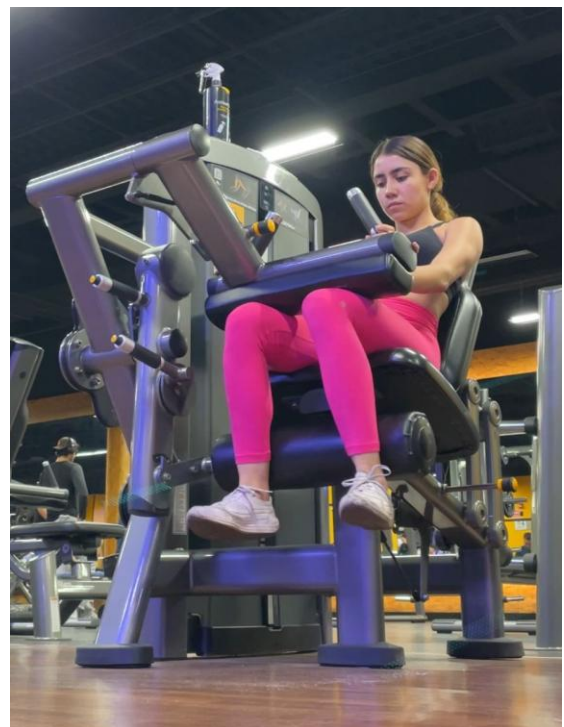
Extensión para isquiotibiales (maquina):

https://youtube.com/shorts/Jic_WfR0hSg?feature=share



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

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 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 inclinado con mancuernas:

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



Técnica:

- Se acomodan los trapecios en el respaldo.
- La apertura de los brazos debe ser un poco mayor a la de los hombros.
- Cuando se flexionan los brazos, los codos deben sobrepasar levemente al pecho.
- El movimiento se detiene cuando ambas mancuernas hayan tocado el pecho.

Músculos principalmente involucrados:

- Pectoral mayor
- Serrato anterior
- Deltoides
- Tríceps

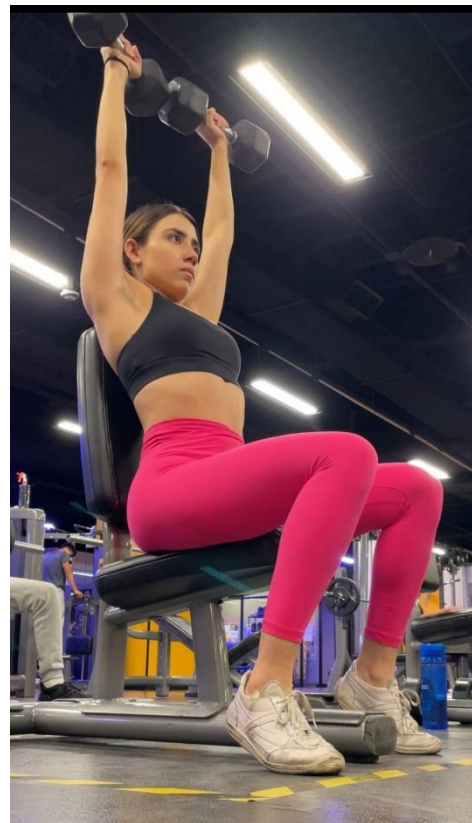


Press militar: <https://youtube.com/shorts/ykB-Vtm9Y8M?feature=share>



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

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



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



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

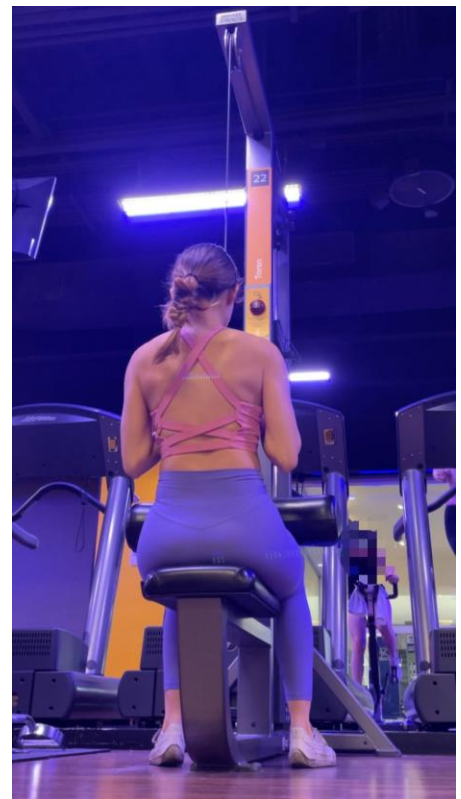


Técnica:

- 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



Curl de bíceps (polea):

<https://youtube.com/shorts/UmQqphYVfz4?feature=share>

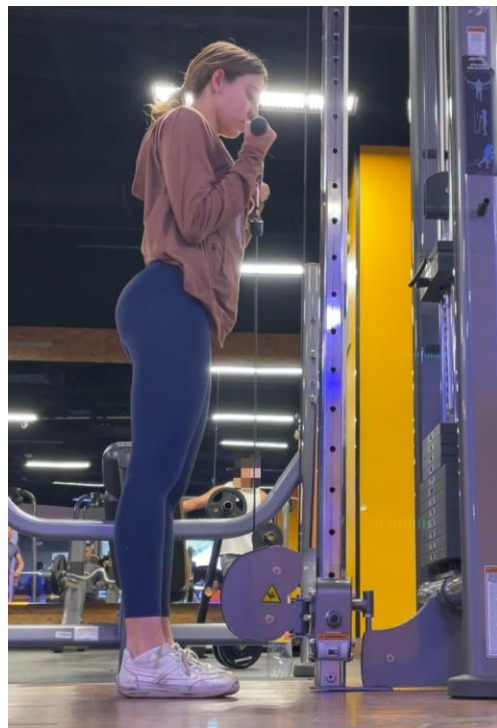


Técnica:

- Se debe utilizar un soporte que permita el agarre con ambas manos.
- Con los brazos extendidos se comienza a hacer una tracción hacia el pecho.
- Se detiene el movimiento cuando ambos brazos se encuentran completamente flexionados.

Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps branquial
- Branquial



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



Técnica:

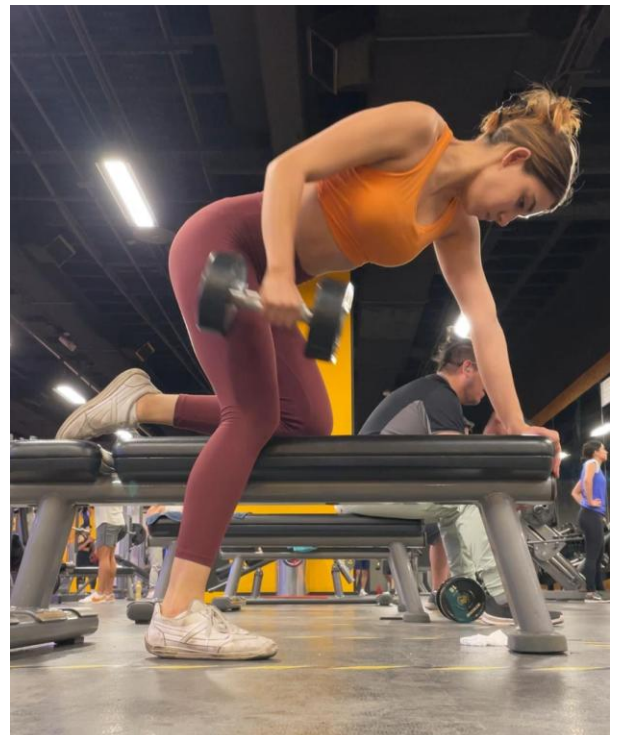
- Se coloca un brazo recargado en el asiento y el otro brazo paralelo al otro sosteniendo una mancuerna.
- Se flexiona el codo llevando a cabo un movimiento pendular.
- Se detiene el movimiento cuando la flexión del codo está a 90°.

Errores más comunes:

El movimiento debe ser en forma pendular, lo que significa que no se debe alzar el hombro o solo jalar la mancuerna hacia arriba.

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.

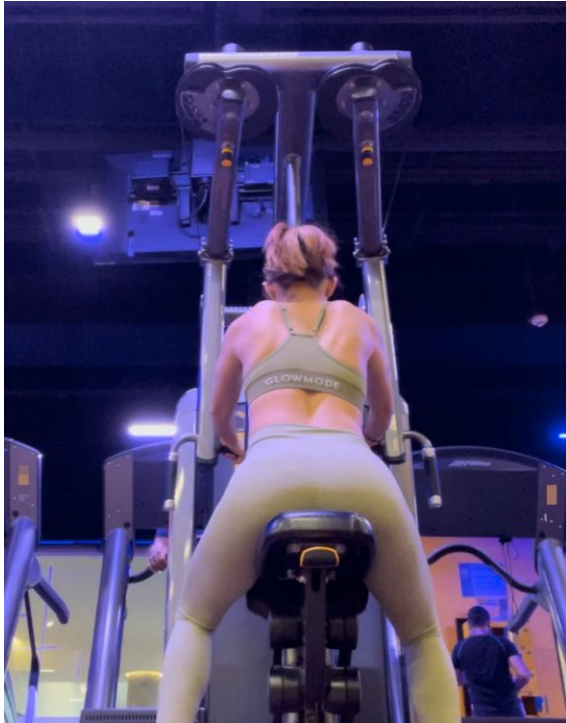


Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps branquial
- Branquial

Extensión espalda (maquina):

<https://youtube.com/shorts/CGh0662nMow?feature=share>

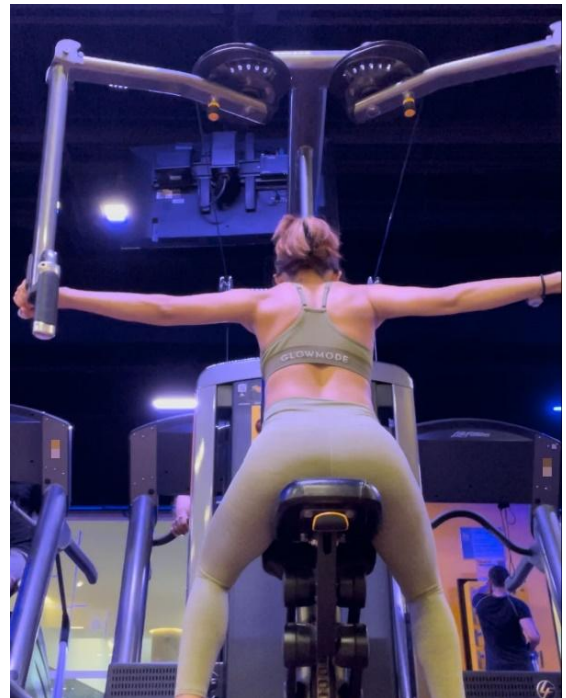


Técnica:

- Colocar el asiento a la altura pertinente (buscando que los soportes queden a la altura de los hombros cuando los brazos se encuentran elevados hacia al frente).
- El pecho debe estar recargado en el respaldo y ambas manos en los soportes correspondientes.
- Los brazos se extienden hasta estar alineados con los hombros.

Músculos principalmente involucrados:

- Trapecios - Redondo menor
- Deltoides - Romboides



SESIONES PLANIFICADAS

Sesiones planificadas

Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	12-10	3-2'	7	Sostener 2-3 segundos
Peso muerto unilateral	3	12-10	3-2'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Desplantes búlgaras	3	12-10	2'	7	
Aductores (máquina)	3	12-10	2-1'	7	
Costurera (máquina)	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10	3'	7	Intentar hacerlo en 3 tiempos
Press inclinado con mancuernas	3	12-10	3-2'	7	
Press militar	3	12-10	3-2'	7	
Extensión de tríceps (polea)	3	12-10	2'	7	
Dips en banco (fondos)	3	12-10	1'	7	Si tienes la máquina mejor usa esa

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	3	12-10	3'	7	Priorizar bajar más
Prensa	3	12-10	3-2'	7	
Prensa (gemelos)	3	12-10	2'	7	DEJA LOS SEGUROS PUESTOS PORFAVOR
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	12-10	1'	7	
Aductores (máquina)	4	15-12	1'	7	
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Polea al pecho	3	12-10	3'	7	Sostener 1-2 segundos antes de subir
Curl de bíceps (en polea)	3	12-10	3-2'	7	
Remo a 90 grados	3	12-10	3-2'	7	
Press martillo	3	12-10	2'	7	
Extensión de espalda (máquina)	3	12-10	1'	7	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	12-10	3'	7	
Buenos días	3	12-10	3'	7	Priorizar cuidar la espalda
Patada de glúteo	3	12-10	3-2'	7	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	3	12-10	1'	7	Puede ser la acostada o sentada
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	8-6	3-2'	8	Aumentar peso
Peso muerto unilateral	3	8-6	3-2'	8	
Desplantes búlgaras	3	8-6	2'	8	
Aductores (máquina)	3	8-6	2-1'	8	
Costurera (máquina)	4	11-8	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	8-6	3'	8	Aumentar peso
Press inclinado con mancuernas	3	8-6	3-2'	8	
Press militar	3	8-6	3-2'	8	
Extensión de tríceps (polea)	3	8-6	2'	8	
Dips en banco (fondos)	3	8-6	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	3	8-6	3'	8	Aumentar peso
Prensa	3	8-6	3-2'	8	
Prensa (gemelos)	3	8-6	2'	8	
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	8-6	1'	8	
Aductores (máquina)	4	11-8	1'	8	
Extensión a un pie	4	11-8	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Polea al pecho	3	8-6	3'	8	Aumentar peso
Curl de bíceps (en polea)	3	8-6	3-2'	8	
Remo a 90 grados	3	8-6	3-2'	8	
Press martillo	3	8-6	2'	8	
Extensión de espalda (máquina)	3	8-6	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	8-6	3'	8	Aumentar peso
Buenos días	3	8-6	3'	8	
Patada de glúteo	3	8-6	3-2'	8	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	3	8-6	1'	8	
Extensión a un pie	4	11-8	1'	8	

Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	10-8	3-2'	8	Mantener peso
Peso muerto unilateral	3	10-8	3-2'	8	
Desplantes búlgaras	3	10-8	2'	8	
Aductores (máquina)	3	10-8	2-1'	8	
Costurera (máquina)	4	13-10	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	10-8	3'	8	Mantener peso
Press inclinado con mancuernas	3	10-8	3-2'	8	
Press militar	3	10-8	3-2'	8	
Extensión de tríceps (polea)	3	10-8	2'	8	
Dips en banco (fondos)	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	3	10-8	3'	8	Mantener peso
Prensa	3	10-8	3-2'	8	
Prensa (gemelos)	3	10-8	2'	8	
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	10-8	1'	8	
Aductores (máquina)	4	13-10	1'	8	
Extensión a un pie	4	13-10	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Polea al pecho	3	10-8	3'	8	Mantener peso
Curl de bíceps (en polea)	3	10-8	3-2'	8	
Remo a 90 grados	3	10-8	3-2'	8	
Press martillo	3	10-8	2'	8	
Extensión de espalda (máquina)	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	10-8	3'	8	Mantener peso
Buenos días	3	10-8	3'	8	
Patada de glúteo	3	10-8	3-2'	8	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	3	10-8	1'	8	
Extensión a un pie	4	13-10	1'	8	

Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	12-10			
Peso muerto unilateral	3	12-10			
Desplantes búlgaras	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Aductores (máquina)	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Costurera (máquina)	4	15-12			

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10			
Press inclinado con mancuernas	3	12-10			
Press militar	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Extensión de tríceps (polea)	3	12-10			
Dips en banco (fondos)	3	12-10			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	3	12-10			
Prensa	3	12-10			
Prensa (gemelos)	3	12-10			
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Aductores (máquina)	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Polea al pecho	3	12-10			
Curl de bíceps (en polea)	3	12-10			
Remo a 90 grados	3	12-10			
Press martillo	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Extensión de espalda (máquina)	3	12-10			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	12-10			
Buenos días	3	12-10			
Patada de glúteo	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Extensión para isquiotibiales (máquina)	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			Intentar llegar al fallo

Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	12-10			50% de peso
Peso muerto unilateral	3	12-10			
Desplantes búlgaras	3	12-10			
Aductores (máquina)	3	12-10			
Costurera (máquina)	4	15-12			

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10			50% de peso
Press inclinado con mancuernas	3	12-10			
Press militar	3	12-10			
Extensión de tríceps (polea)	3	12-10			
Dips en banco (fondos)	3	12-10			

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre	3	12-10			50% de peso
Prensa	3	12-10			
Prensa (gemelos)	3	12-10			
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	12-10			
Aductores (máquina)	4	15-12			
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Polea al pecho	3	12-10			50% de peso
Curl de bíceps (en polea)	3	12-10			
Remo a 90 grados	3	12-10			
Press martillo	3	12-10			
Extensión de espalda (máquina)	3	12-10			

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	12-10			50% de peso
Buenos días	3	12-10			
Patada de glúteo	3	12-10			
Extensión para isquiotibiales (máquina)	3	12-10			
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.