

PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA

CON GLOWFIT BY ADONAY

Contenido

Contenido.....	2
INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.....	4
Mitos y retroalimentaciones.....	5
RIR (Repetitions in Reserve)	5
Variables que intervienen	6
La respiración durante el ejercicio	7
Beneficios de registrar tus entrenamientos	8
PLANEACIÓN	10
Planificación por día	11
Explicación general	11
Explicación por semana	12
Sesión de abdominales	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.....	38
SESIONES PLANIFICADAS	48

Sesiones planificadas	49
Semana 1	49
Semana 2	50
Semana 3	51
Semana 4	52
Semana 5	53
CONTENIDO EXTRA	55
Tablas de peso progresivo	56

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Mitos y retroalimentaciones

RIR (Repetitions in Reserve)

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

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

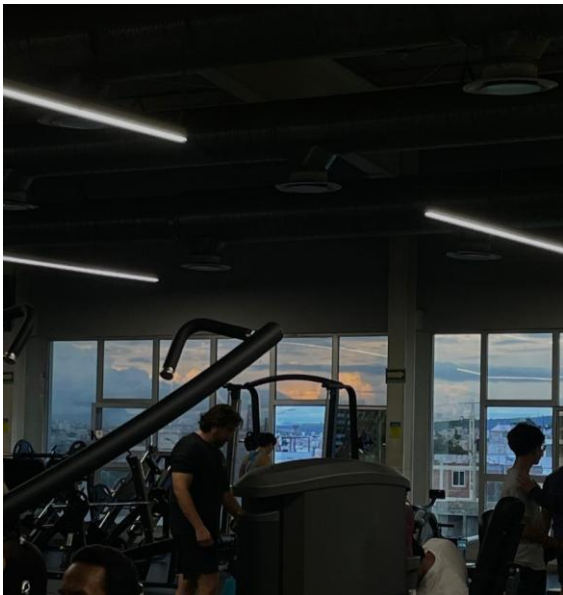


Entonces, si en un ejercicio el individuo deja dos repeticiones en la recámara, tendremos un RIR 2.

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

Variables que intervienen

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



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

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

La otra variable a considerar es la alimentación, ya que esta no solo influye en la cantidad de energía de la que podemos disponer, sino que beneficia a las ganancias del entrenamiento si se tiene una buena dieta

(cabe mencionar que la palabra “dieta” no hace referencia a restricciones, sino a plan adaptado de manera adecuada para lograr ciertos objetivos).

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



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

La respiración durante el ejercicio

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

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

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

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



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

Beneficios de registrar tus entrenamientos

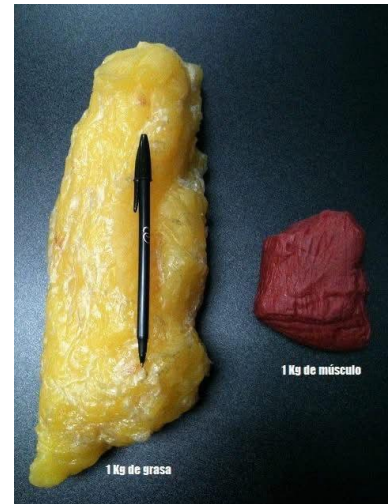
A lo largo del tiempo, llevar el control o medición de los avances, especialmente en el hábito físico y de salud, **ha sido únicamente por números y esto no ha sido del todo incorrecto.**

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

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

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

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



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

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

PLANEACIÓN

Planificación por día

DÍA 1

Tren inferior (enfocado en cuádriceps)

DÍA 2

Tren superior (enfocado en espalda y bíceps)

DÍA 3

Tren inferior (enfocado en glúteo)

DÍA 4

Tren superior (enfocado en pecho y tríceps)

DÍA 5

Tren inferior completo

DÍA 6-7

Descanso

La planificación está pensada para lograr el objetivo, aunque cabe mencionar que es de suma importancia llevar a cabo un plan alimenticio objetivo para lograr obtener mejores resultados.

Explicación general

Es de suma importancia que se respete el descanso entre sesiones de los grupos musculares, esto ya que de no ser así se sobre estimulará los músculos y no se lograrán los objetivos deseados; los ejercicios están ya previamente

acomodados **a sugerencia de mayor fatiga a menor** con la finalidad de rendir en todos los ejercicios y dar el mejor esfuerzo en cada uno de ellos, por lo que se recomienda se lleven a cabo en ese orden para evitar sobre fatiga y por tanto impedimento para rendir de manera óptima en todos los ejercicios.

En las tablas de sesiones, cada sesión se encuentra un apartado que se llama “Anotar peso utilizado” es de suma importancia anotar los pesos que se utilizan en cada sesión para llevar un control sobre el progreso de cada sesión, aunque no hay que olvidar que no es la única forma de progresar en los ejercicios, **no siempre se estará aumentando el peso y está bien**, sin embargo, si no se lleva un registro del trabajo realizado será muy difícil evaluar con el tiempo el progreso o en su defecto retroceso.

En la programación **se especifica la intensidad en algunos ejercicios**, esto quiere decir, que se debe buscar que el estímulo **se sienta en ese porcentaje y que se logre el objetivo de las series y repeticiones planteadas**.

Por otro lado, en los ejercicios que no se especifica se busca que se priorice la técnica sobre el peso, además de que se debe llegar a las series y repeticiones planteadas por lo que la intensidad se deja a consideración (*esto no significa que no hay que exigirnos, pero sí que no hay que agobiarnos*).

Explicación por semana

Primera semana

En todas las sesiones de esta semana se debe utilizar en cada ejercicio un peso que permita llevar a cabo todas las repeticiones y series de manera

óptima (ya explicado previamente como se debe utilizar el peso), que te permita rendir en todas las sesiones.

Segunda semana

En todas las sesiones de esta semana se debe aumentar el peso de la mayoría de los ejercicios; de manera que se llegue a las repeticiones y series planteadas en cada sesión, no hay que olvidar que se debe mantener la técnica sobre el peso (si no se logra aumentar el peso en todos los ejercicios está bien, solo no hay que olvidar que se debe anotar todo).

Tercera semana

En todas las sesiones de esta semana se debe mantener el peso empleado en la semana dos y lograr llevar a cabo a las repeticiones y series planteadas; cabe mencionar, que si en un ejercicio no se aumentó el peso en la otra sesión se puede intentar aumentar en esta (o se puede dejar el usado en la semana dos). Además, se debe colocar el tiempo de descanso que se tomó entre cada serie (no importa los minutos que sean).

Cuarta semana

En todas las sesiones de esta semana el objetivo principal será llevar al cuerpo a su máxima potencia, eso significa intentar llegar al fallo en los últimos ejercicios de cada sesión. Cabe mencionar que el apartado de información se explicó el fallo y como llevar a cabo una serie efectiva. Entonces, ¿cuál es la diferencia? Bueno que en este caso buscamos que todos los ejercicios estén al tope y los últimos ejercicios (estarán especificados) se lleven literalmente al fallo (RIR 0).

Quinta semana

En todas las sesiones de esta semana se debe emplear el 50% del peso utilizado en la semana anterior, esto para permitir al cuerpo adaptarse (semana de descarga, ya explicada previamente).

Sesión de abdominales

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

Ahora bien, se puede observar que en la sesión programada de abdominales no se encuentra anotado las repeticiones en todos los ejercicios y esto es porque lo que se busca en esta sesión será llevar a cabo **los ejercicios en circuito** (uno después del otro con un leve descanso, este descanso estará a consideración de la fatiga que se vaya acumulando).

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

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

Objetivos a largo plazo

Para el seguimiento de este plan, se planificaron tres sesiones de tren inferior y dos sesiones de tren superior; esto con la finalidad de trabajar todos los grupos musculares.

Cabe mencionar que se planificó una sesión abdominal que fue explicada a detalle en su sección. Recordemos que las pesas no es lo único que se debe hacer, **también se debe seguir un plan alimenticio (mejorar también los hábitos alimenticios que no significa comer más o menos sino BIEN).**

Ahora, para lograr el objetivo de este quinto mes, ya aprendimos a hacer los ejercicios, ya corregimos la técnica y ya tenemos las bases de un buen entrenamiento, notarás que algunos ejercicios han sido cambiados, esto dado que no estamos haciendo del todo una nueva rutina, estamos haciendo el seguimiento; por lo que algunas cosas se mantuvieron, pero otras fueron reemplazadas para seguir mejorando.

Sin embargo, hay nuevos ejercicios que indican que hemos avanzado mucho y que ya no somos principiantes. También notarás que algunos de ellos son variables de otros ejercicios que ya hicimos y esto porque nos estamos enfocando en mejorar también desde lo individual.

Para este mes se planificó una sesión de abdominales, esto con el objetivo de hacerlos para fortalecer nuestro core y nuestro recto abdominal; con ello podremos ir mejorando un poco más en varios ejercicios que son compuestos.

En la nueva tabla de peso progresivo verás una nueva sección de seguimiento, con esto puedes ir monitoreando tu sola tu progreso. Ya sabemos que progreso que no es medido no se ve a largo plazo.

(tu progreso puede parecer pequeño desde cerca, pero estar en este mes significa que has logrado consolidar el ejercicio como habito y ese es un avance enorme, muchas felicidades en verdad).

Por lo que en tu tabla podrás poner SÍ (con mayúsculas y tilde) si hiciste esa semana esa sesión y así podrás monitorear tu progreso a largo plazo, además de las nuevas variables que se añadieron este mes. La utilidad de esto **es crear un método que nos ayude a registrar el proceso** y que nos motive a hacerlo también.

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

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

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

La duración de dicha planeación es de cinco semanas, se recomienda que la sesión de descarga (semana 5) sea en su semana de regla (esto porque

le permitirá rendir mejor durante todo el programa y es solamente una sugerencia).

Cualquier duda puedes mandarme mensaje personal.

HEMOS AVANZANDO UN MONTÓN 😊

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

MATERIALES

Materiales y máquinas

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

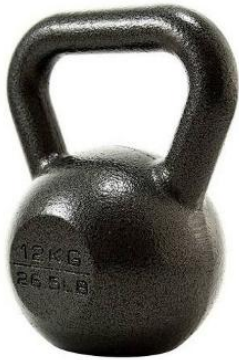


Barra olímpica con seguros.



Discos de diferentes pesos.

Máquina de prensa.



Pesa rusa.



Banco.



Mancuernas de diferentes pesos.



Banco con respaldo.



Bandas de resistencia.

Notas:

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

Ejemplo:

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

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

Y en esa sección puedes poner:

3s – como forma de progreso

BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

Biblioteca de ejercicios

✓ *Tren inferior.*

Sentadilla libre con elevaciones:

<https://youtube.com/shorts/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

Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (casa)

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



Extensión para cuádriceps (liga):

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

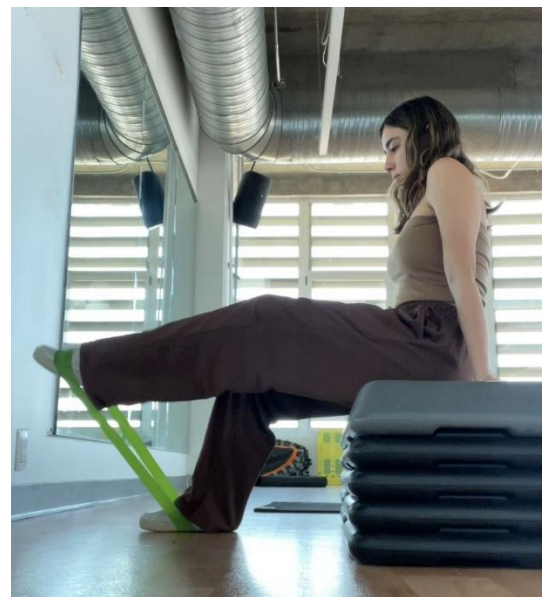


Técnica:

- 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



Aductores (banco):

https://youtube.com/shorts/Hh_zmsjx79w?si=pi-3HvDqx4cFfZW

Técnica:

- Colocar ambas manos como soporte.
- Recargar una pierna sobre el banco.
- Intentar que ambas piernas se toquen.
- El movimiento se detiene cuando se encuentran ambas piernas juntas.



Músculos principalmente involucrados:

- Aductor largo - Aductor corto
- Aductor mayor



Extensión 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

Puente (Elevación de cadera):

<https://youtube.com/shorts/iKkNpZ7Pa1A?feature=share>



Técnica:

- Acostarse boca arriba con las rodillas flexionadas.
- Colocar una pesa (u objeto pesado) sobre la pelvis.
- Elevar la cadera hasta quedar completamente recta.
- Sostener unos segundos y bajar.

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Isquiotibiales



Notas:

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

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

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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Cuádriceps
- Semitendinoso - Semimembranoso



Abductores (liga):

https://youtube.com/shorts/p7fl1-UzAK4?si=JLDLdmp_E482XQGR



Técnica:

- Colocar ambas manos a los lados como soporte y una liga de resistencia entre las piernas.
- Se debe tener la espalda recta y las rodillas flexionadas.
- Alejar una pierna y mantener la otra en la posición de inicio.

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo medio - Vasto intermedio
- Glúteo mayor



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



Sentadilla con mancuerna:

<https://youtube.com/shorts/216z7iLaIJQ?feature=share>



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps



Buenos días: https://youtube.com/shorts/lc2_JSHp-8E?feature=share



Técnica:

- Colocar un objeto pesado sobre la espalda.
- Flexionar las rodillas levemente y llevar la cadera hacia atrás.
- El movimiento se detiene cuando la espalda se encuentra a 90°.

Músculos principalmente involucrados:

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



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:

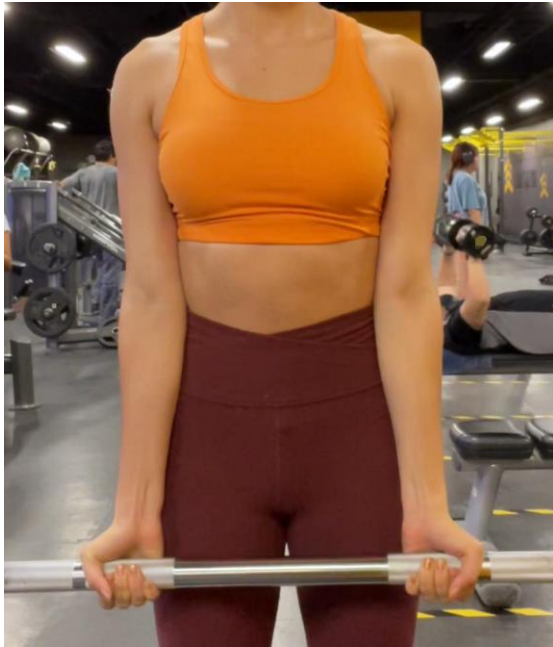
- Colocar ambas manos en la barra u objetivo que servirá para el ejercicio.
- Flexionar las rodillas o extender las piernas dependiendo de tus posibilidades.
- Llevar a cabo una tracción al pecho y mantener unos segundos.
- Bajar controladamente.

Músculos principalmente involucrados:

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



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

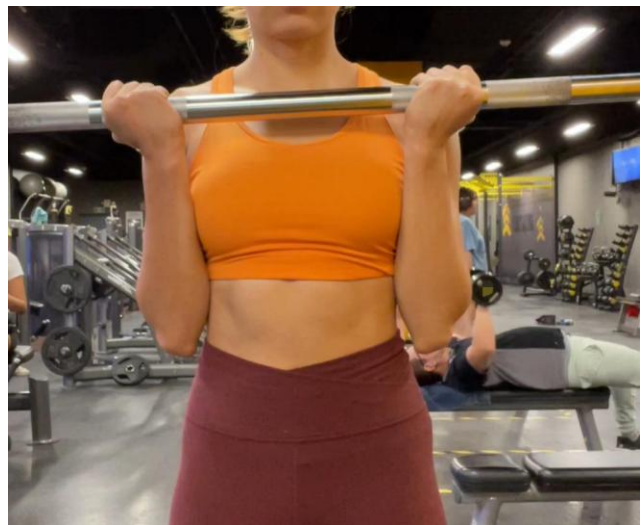


Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Braquial
- Bíceps braquial



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

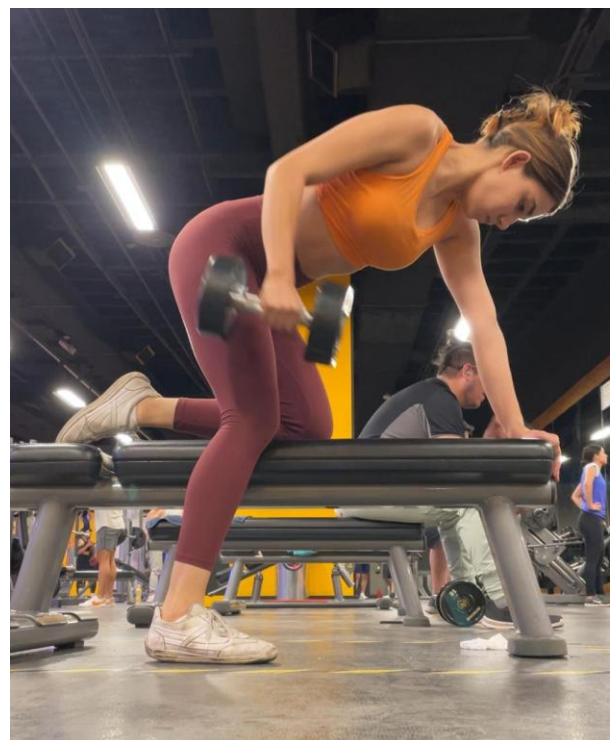


Técnica:

- 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



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



Extensión espalda con mancuernas:

<https://youtube.com/shorts/7nZBaKsWsK0?si=JKQHuhCsPZ0NBXjK>



Técnica:

- Inclinar la espalda levemente hacia enfrente y flexionar levemente también las rodillas.
- Con ambas manos elevar los brazos hasta estar alineados con los hombros.

Músculos principalmente involucrados:

- Trapecios - Redondo menor
- Deltoides - Romboides



Flexión de brazos (lagartijas):

https://youtube.com/shorts/8ZsTrCGzFJU?si=G4l_UpqKtPxNrhg-



Técnica:

- Colocar todo el cuerpo boca abajo y con las piernas flexionadas.
- Colocar las palmas de las alineados con el pecho y los codos levemente inclinados.
- Se lleva a cabo una extensión de brazos y se colocan los pies en punta.
- El movimiento se detiene cuando los brazos se encuentran totalmente flexionados.

Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps – Deltoides
- Pectoral mayor

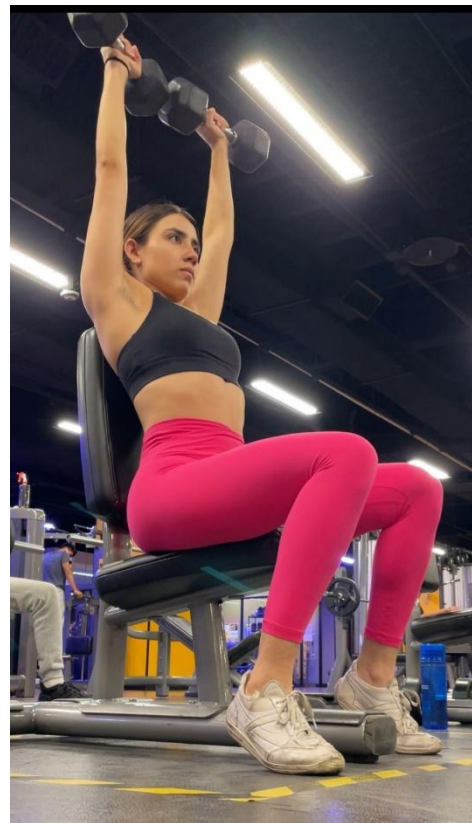


Press militar: <https://youtube.com/shorts/ykB-Vtm9Y8M?feature=share>



Técnica:

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



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps branquial
- Deltoides

Pullover con peso:

<https://youtube.com/shorts/CK7qMhZHJaU?feature=share>



Técnica:

- Se coloca en ambas manos una pesa sobre los hombros.
- Se flexionan los codos, haciendo que la pesa baje por detrás de la cabeza.
- El movimiento se detiene cuando los codos están flexionados a 90°.



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps lateral, media y larga
- Tendón de tríceps

Dips en banco (fondos):

<https://youtube.com/shorts/HDxIR3UXjeY?feature=share>



Técnica:

- Se colocan ambos brazos a un costado del banco.
- Con las piernas levemente extendidas se comienza a flexionar los codos, llevando así el torso hacia abajo.

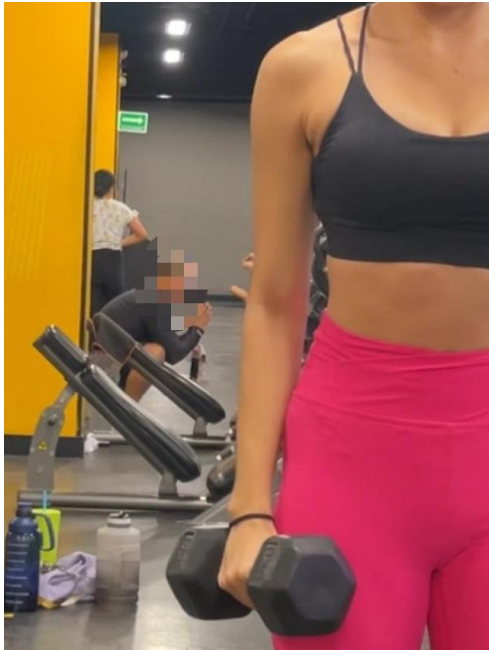
Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps braquial
- Deltoides
- Pectoral mayor



Elevaciones laterales:

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

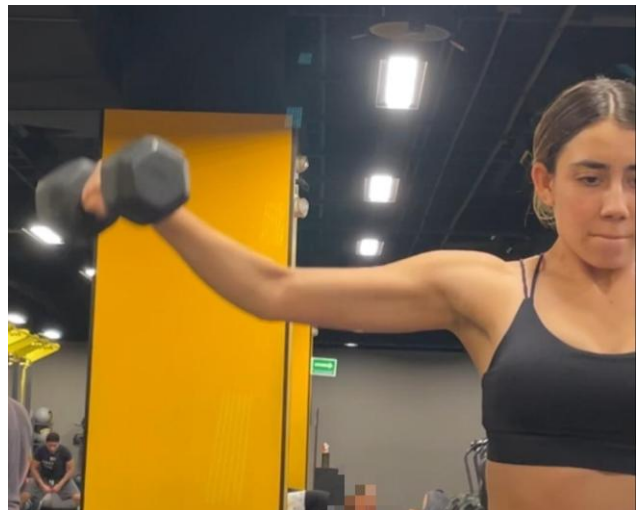


Técnica:

- Se sostiene una mancuerna en cada mano.
- Con los codos levemente flexionados.
- Se hace una elevación de brazos de forma lateral y se detiene el movimiento cuando ambos brazos estén a la altura de los hombros.

Músculos principalmente involucrados:

- Deltoides
- Trapecio



SESIONES PLANIFICADAS

Sesiones planificadas

Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	15-13	4-3'	7	Bajar controlado
Desplantes búlgaras	3	15-13	3-2'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Extensión de cuádriceps (liga)	4	15-12	2'	7	
Aductores en banco	3	15-13	2-1'	7	Priorizar hacerlo bien
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	3	15-13	4-3'	7	Priorizar la bajada
Curl de bíceps	4	15-12	3-2'	7	
Remo con agarre unilateral	3	15-13	2-1'	7	Hacer sostenido
Curl inclinado	4	15-12	1'	7	
Extensión de espalda	3	15-13	1'	7	Hacer sostenido

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	4	15-12	4-3'	7	HACER EN BIERIE (uno depues del otro)
Puente KASS				7	
Step up	3	15-13	2'	7	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Abductores (liga)	4	15-12	2-1'	7	
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos negativas	3	15-13	4-3'	7	Bajar en negativas
Press militar	4	15-12	3-2'	7	
Pull over unilateral	3	15-13	2'	7	Tener cuidado con los codos
Fondos	4	15-12	2-1'	7	Tener cuidado con las muñecas
Elevaciones laterales	3	15-13	1'	7	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	15-13	4-3'	7	Sostener 5 segundos
Sentadilla sumo	3	15-13	3'	7	
Buenos días	3	15-13	3-2'	7	TENER CUIDADO CON LA ESPALDA
Extensión isquios (liga)	4	15-12	2-1'	7	Hacer sostenido
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	10-8	4-3'	8	Aumentar peso
Desplantes búlgaras	3	10-8	3-2'	8	
Extensión de cuádriceps (liga)	4	10-7	2'	8	
Aductores en banco	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	3	10-8	4-3'	8	Aumentar peso
Curl de bíceps	4	10-7	3-2'	8	
Remo con agarre unilateral	3	10-8	2-1'	8	
Curl inclinado	4	10-7	1'	8	
Extensión de espalda	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	4	10-7	4-3'	8	Aumentar peso
Puente KASS				8	
Step up	3	10-8	2'	8	
Abductores (liga)	4	10-7	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos negativas	3	10-8	4-3'	8	Aumentar peso
Press militar	4	10-7	3-2'	8	
Pull over unilateral	3	10-8	2'	8	
Fondos	4	10-7	2-1'	8	
Elevaciones laterales	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	10-8	4-3'	8	Aumentar peso
Sentadilla sumo	3	10-8	3'	8	
Buenos días	3	10-8	3-2'	8	
Extensión isquios (liga)	4	10-7	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	8	

Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	12-10	4-3'	8	Mantener peso
Desplantes búlgaras	3	12-10	3-2'	8	
Extensión de cuádriceps (liga)	4	12-9	2'	8	
Aductores en banco	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	3	12-10	4-3'	8	Mantener peso
Curl de bíceps	4	12-9	3-2'	8	
Remo con agarre unilateral	3	12-10	2-1'	8	
Curl inclinado	4	12-9	1'	8	
Extensión de espalda	3	12-10	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	4	12-9	4-3'	8	Mantener peso
Puente KASS				8	
Step up	3	12-10	2'	8	
Abductores (liga)	4	12-9	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	12-9	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos negativas	3	12-10	4-3'	8	Mantener peso
Press militar	4	12-9	3-2'	8	
Pull over unilateral	3	12-10	2'	8	
Fondos	4	12-9	2-1'	8	
Elevaciones laterales	3	12-10	1'	8	

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

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	3	15-13			
Curl de bíceps	4	15-12			
Remo con agarre unilateral	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Curl inclinado	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Extensión de espalda	3	15-13			

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Puente KASS					
Step up	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Abductores (liga)	4	15-12			
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos negativas	3	15-13			
Press militar	4	15-12			
Pull over unilateral	3	15-13			
Fondos	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Elevaciones laterales	3	15-13			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	15-13			
Sentadilla sumo	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Buenos días	3	15-13			
Extensión isquios (liga)	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			

Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	15-13		5	Bajar el peso
Desplantes búlgaras	3	15-13		5	
Extensión de cuádriceps (liga)	4	15-12		5	
Aductores en banco	3	15-13		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas progresivas	3	15-13		5	Bajar el peso
Curl de bíceps	4	15-12		5	
Remo con agarre unilateral	3	15-13		5	
Curl inclinado	4	15-12		5	
Extensión de espalda	3	15-13		5	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	4	15-12		5	Bajar el peso
Puente KASS					
Step up	3	15-13		5	
Abductores (liga)	4	15-12		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos negativas	3	15-13		5	Bajar el peso
Press militar	4	15-12		5	
Pull over unilateral	3	15-13		5	
Fondos	4	15-12		5	
Elevaciones laterales	3	15-13		5	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	15-13		5	Bajar el peso
Sentadilla sumo	3	15-13		5	
Buenos días	3	15-13		5	
Extensión isquios (liga)	4	15-12		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

CONTENIDO EXTRA

Tablas de peso progresivo

Para poder progresar en los ejercicios se debe hacer algo llamado “**peso progresivo**” que consiste en, como lo menciona la palabra, ir progresando en el peso. Esto quiere decir que:

1. **Primero se debe dominar la técnica de este ejercicio**

(este paso es fundamental, ya que este es el que nos permitirá en un futuro reducir significativamente la posibilidad de tener lesiones).

2. **Utilizar un peso que te sea retador**

(un peso que sea retador hace referencia que, si bien a se tiene dominada la técnica, este peso te hará “esforzarte más” mientras tienes que mantener la técnica). Es de suma importancia recordar que no siempre se tendrá la mejor técnica, pero esto solo debe ocurrir en las últimas repeticiones y es por la acumulación de fatiga.

3. **Dominar el peso**

(a lo largo de la programación lo que haces es dominar el peso, esto te permite progresar y en el camino ir ganando masa muscular).

Cabe mencionar y que es de suma importancia, que no siempre se estará aumento el peso y esto está bien. Esto ya que como se mencionó con anterioridad, hay muchas variables que depende de esto y **además no es recomendable estar aumentando siempre** (eso quiere decir que en las sesiones anteriores no te exigiste lo suficiente), por tanto, lo más importante es llevar un registro.

Por esto, **se proporcionó una tabla de Excel**, donde se encuentran a notados todos los ejercicios de todas las sesiones en función de su sesión, orden de

fatiga y grupo muscular. Esto con el fin de **ir registrando el progreso** de lo ya antes mencionado.

Lo más importante es de un proceso, es la paciencia que se tiene para lograr la meta deseada; este registro no solo sirve para llevar un conteo cuantitativo del progreso, sino que además **ayudará a poder observar el avance que ese vaya logrando poco a poco.**

Sin más por mencionar, será un placer ser parte de tu proceso y espero te haya sido de gran ayuda toda esta información para comenzar tu viaje.

SIGAMOS ADELANTE.