

# PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA

CON GLOWFIT BY ADONAY

# Contenido

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.....	4
Mitos y retroalimentaciones.....	5
<b>Conexión mente-músculo.....</b>	<b>5</b>
<b>Equilibrio entre volumen e intensidad.....</b>	<b>6</b>
<b>La música en el rendimiento.....</b>	<b>7</b>
<b>Ejercicios multiarticulares vs. aislados.....</b>	<b>7</b>
PLANEACIÓN.....	9
Planificación por día.....	10
<b>Explicación general.....</b>	<b>10</b>
<b>Explicación por semana.....</b>	<b>11</b>
<b>Explicación de cardio.....</b>	<b>13</b>
<b>Objetivos a largo plazo.....</b>	<b>14</b>
MATERIALES.....	17
Materiales y máquinas.....	18
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS.....	22
Biblioteca de ejercicios.....	23
✓ Tren inferior.....	23
✓ 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

## Conexión mente-músculo

Seguramente te ha pasado que tu mente te dice que ese peso es muy pesado y cuando lo intentas cargar no lo logras. Pero, si no supieras que ese peso estaba tan pesado, tal vez (no todos los casos), **si lo habrías podido cargar.**

**Ese es el poder de la mente.** Y en el entrenamiento se utiliza para intentar conectar tu mente con la ejecución del ejercicio que estás llevando a cabo. Esto nos permite estar presentes en el ejercicio, disminuir el estrés, pero sobre todo a sentir que estamos entrenando de manera correcta.

Algunos de sus beneficios son:

- Mejorar la activación muscular
- Mejorar la forma y técnica
- Mejorar la satisfacción con el entrenamiento



**Esto no es magia,** no significa que por no sentir esa conexión tu entrenamiento no fue útil o no tuvo impacto, porque no es así. Entrenar de esta manera te permite estar presente y, por tanto, **disfrutarlo y mejorar tu desempeño en él.**

## Equilibrio entre volumen e intensidad

En muchos aspectos de la vida, más esfuerzo no significa más resultados. Y en el entrenamiento **no es la excepción**. En tu plan de entrenamiento habrás logrado notar que no siempre se sube el peso, no siempre se suben las repeticiones, no siempre estamos haciendo más, **a veces estamos haciéndolo mejor**.



Siempre es importante equilibrar el volumen de entrenamiento (que es la cantidad de entrenamiento que has hecho en un tiempo determinado) y la intensidad con la que lo hacemos. Un buen entrenamiento no es haciendo el máximo volumen con la máxima intensidad en todo momento, **es saber planificar la cantidad de volumen determinado que tenemos que hacer con la intensidad adecuada para lograr nuestros objetivos**.

**Así que**, si dejas de entrenar por unos días, semanas, incluso meses. Intentar “compensar” con más entrenamiento o más intensidad **no es la manera correcta**. La manera correcta es mantener el equilibrio, pero, sobre todo, **tener paciencia**.

## La música en el rendimiento

La música puede ser un buen incentivo **para mejorar el rendimiento en tu entrenamiento**, porque te permite sentirte ligeramente más motivado (darte esa chispa que a veces se necesita para comenzar).

El tipo de música y ritmo puede ayudar a mejorar **la intensidad de tu entrenamiento, y sentir ligeramente menor fatiga**. Por lo que es útil entrenar con música los días con menor energía o que entrenar parece un gran reto.



## Ejercicios multiarticulares vs. aislados

A lo largo de todo tu entrenamiento, habrás notado que hay diferentes tipos de ejercicios, que se pueden **clasificar en multiarticulares y aislados**.

Los **multiarticulares** como la palabra nos indica son ejercicios que reclutan varias articulaciones y, por tanto, varios músculos (más conocidos como compuestos). Los ejercicios **aislados** son ejercicios que buscan aislar o promover la ejecución de un movimiento con un solo fin (como el movimiento que se logra en las máquinas).

En tu plan de entrenamiento se encuentran ambos.



**PERSONALMENTE**, me gusta incluir uno extra que son los **unilaterales** (ejercicios que buscan trabajar los músculos de manera unilateral).

**Esto porque uno no es mejor que el otro.** Ambos tienen funciones diferentes que se complementan en una buena rutina. Por lo que notarás que los multiarticulares suelen estar al inicio de tu rutina, con el fin de utilizar la mayor parte de la energía que tenemos en su ejecución, para concluir con los aislados que suelen tener menor complejidad y requieren por ello menor energía.

**¿Pueden estar en una buena rutina primero los aislados?** Una buena rutina es una planificación que te permita lograr ciertos objetivos, por lo que depende de ellos si es una buena idea que dichos ejercicios se encuentren primero.

**Para nuestros objetivos**, colocar los multiarticulares al inicio nos permite optimizar nuestra energía y rendir de mejor manera. **Recuerda que siempre que tengas dudas o quieras modificar tu rutina puedes mandarme mensaje personal.**



# 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

**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 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 sexto 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 cardio, esto con el objetivo de hacerlos para fortalecer nuestro sistema cardiovascular.

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

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

**Haz hecho del ejercicio un hábito**

**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 AVANZADO 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 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:

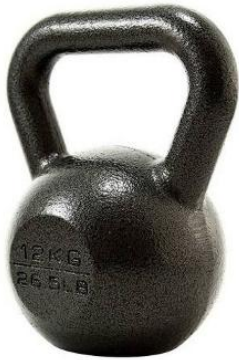


*Barra olímpica con seguros.*



*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.*

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>

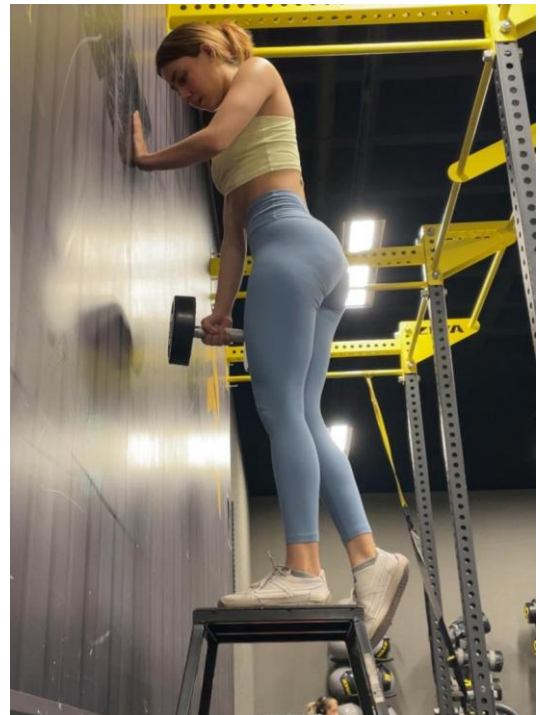


### Técnica:

- 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](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



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



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



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



Sentadilla isométrica:

<https://youtube.com/shorts/TNBgLovizms?si=zLKWjrx4fo4EiuWk>



**Técnica:**

- Cerca de una pared recargar la espalda.
- Flexionar rodillas lentamente hasta queda en 90 grados las rodillas.
- Sostener unos segundos.



**Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps

Aductores (banco):

[https://youtube.com/shorts/Hh\\_zmsjx79w?si=pi-3HvDqx4cFfZW](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



Aductores (liga):

<https://youtube.com/shorts/jRbo03tY3MM?si=BhR5u79sLPKyrtkH>



**Técnica:**

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

**Músculos principalmente involucrados:**

- Aductor largo    - Aductor corto
- Aductor 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 sumo:

<https://www.youtube.com/shorts/216z7iLaJJQ>



**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](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 liga:

<https://youtube.com/shorts/r-0cYtmLUBY?si=-zwKJw99xeOYIPxS>

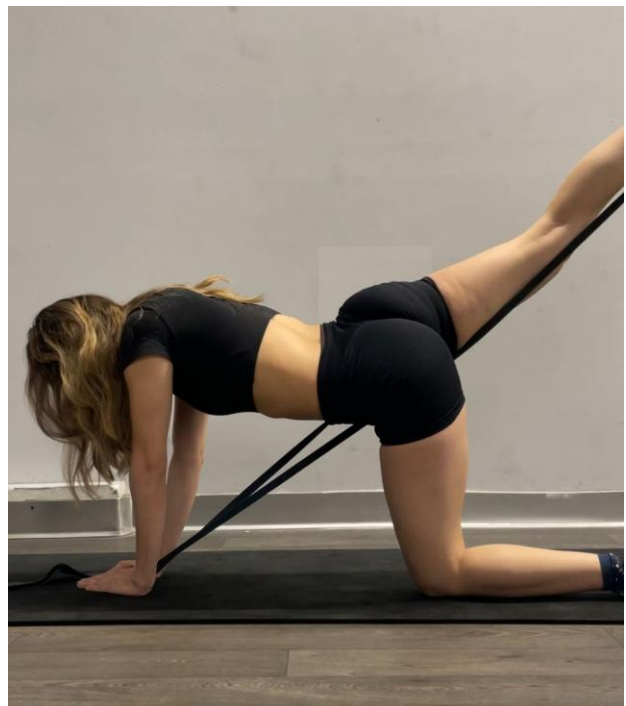


**Técnica:**

- Se debe colocar en cuatro puntos.
- Sostener la liga con las manos y colocar una parte de ella en una planta del pie.
- El movimiento se detiene cuando la pierna ha logrado ser elevada lo máximo que se pueda.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo medio
- Tensor facial



## Notas:

Los ejercicios que son parecidos, pero unilaterales o con otra forma de pesa/barra, pero movimiento es el mismo, no se agregó un nuevo video porque el movimiento es el mismo.

Si te gustaría que se agregará, o consideras que te gustaría aportar un poco con una retroalimentación, puedes ir a la sección de logros y dar tu opinión.

**Siempre es bien recibida y te lo agradecería mucho.**

***Si los ejercicios programados no tienes alguna máquina, pero sabes cómo cambiarlo a libre o viceversa puedes hacerlo, solo anótalo en tu TPP para que en el seguimiento se pueda tener en cuenta.***

✓ *Tren superior.*

Flexión de brazos (lagartijas):

[https://youtube.com/shorts/8ZsTrCGzFJU?si=G4l\\_UpqKtPxNrhg-](https://youtube.com/shorts/8ZsTrCGzFJU?si=G4l_UpqKtPxNrhg-)



**Técnica:**

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

**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps            - Deltoides
- Pectoral mayor



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.

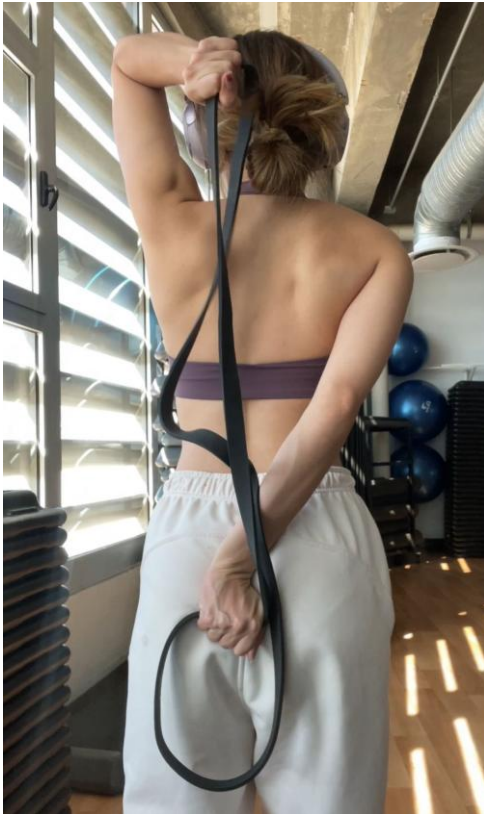


**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps branquial
- Deltoides

Pullover con liga:

<https://youtube.com/shorts/yJQjsJXR0n0?si=3cONvVLxBSHXs8VZ>



### **Técnica:**

- Se sostiene con una mano la liga por encima de la cabeza.
- Con la mano contraria se extiende el codo por debajo de la cabeza.
- El movimiento se detiene cuando el codo de la mano que esta trabajando está 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.

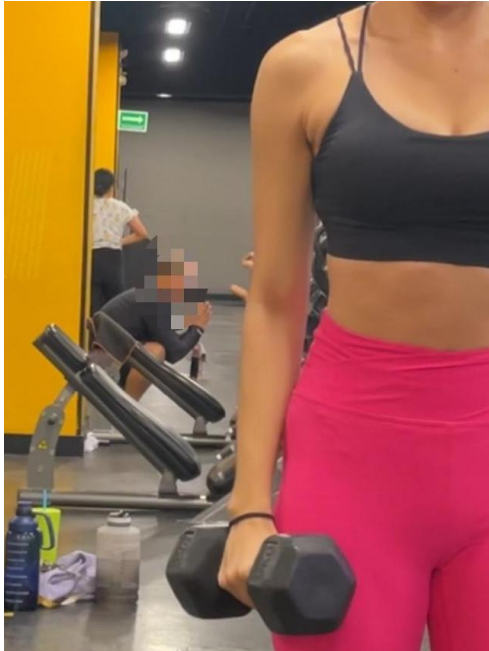
**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps braquial
- Deltoides
- Pectoral mayor



Elevaciones laterales:

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

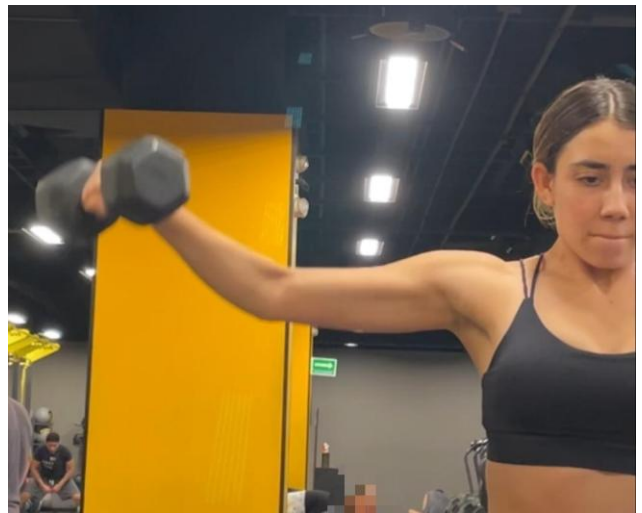


### **Técnica:**

- 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



Dominada progresiva:

[https://youtube.com/shorts/s\\_c8WY5Oj0E?si=bRW4QgS1vs8FGs4T](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](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>

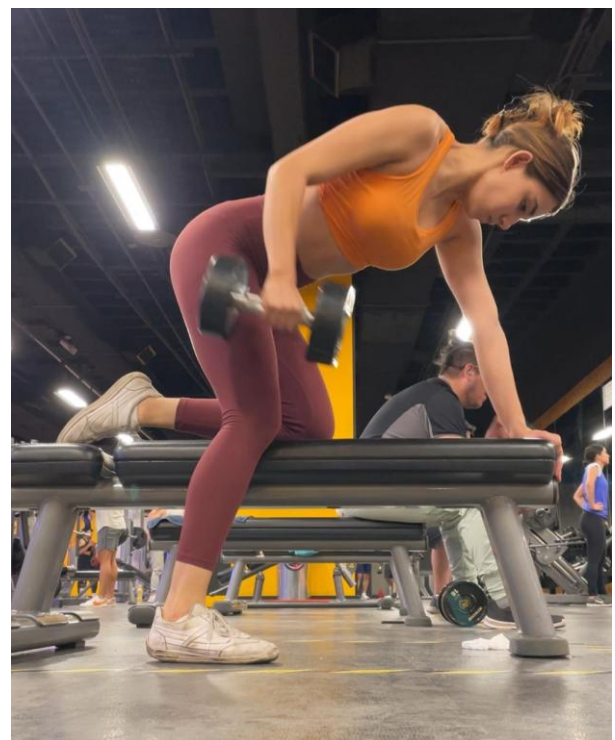


**Técnica:**

- 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



Bíceps en alto:

<https://youtube.com/shorts/b0l4kjzVTb8?si=JMxbw7kRMYBLUpXd>



### **Técnica:**

- Sostener en ambas manos unos discos.
- Elevar ambos brazos a la altura de los hombros.
- Flexionar los codos en dirección a la cabeza (manteniendo los brazos elevados).

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Braquial
- Bíceps braquial
- Braquial anterior



Extensión espalda con mancuernas:

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



**Técnica:**

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

**Músculos principalmente involucrados:**

- Trapecios      - Redondo menor
- Deltoides      - Romboides



# SESIONES PLANIFICADAS

# Sesiones planificadas

## Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	4	15-12	4-3'	7	<b>Bajar controlado</b>
Puente KASS					<b>Se descansa hasta terminar ambas piernas</b>
Step up	3	15-13	2'	7	
Abductores (liga)	4	15-12	2-1'	7	<b>Priorizar hacerlo bien</b>
Extensión isquios (liga)	3	15-13	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos	3	15-13	4-3'	7	<b>Hacer las que pueda y las demás en negativo</b>
Press militar	4	15-12	3-2'	7	
Pull over (liga)	3	15-13	2-1'	7	<b>Hacer sostenido</b>
Fondos	3	15-13	1'	7	
Elevaciones laterales	4	15-12	1'	7	<b>Hacer sostenido</b>

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	15-13	4-3'	7	
Desplantes búlgaras	3	15-13	2'	7	<b>Se descansa hasta terminar ambas piernas</b>
Sentadilla isométrica	4	15-12	2'	7	<b>Sostener contando hasta ese número (1, 2, ...)</b>
Aductores en banco	4	15-12	2-1'	7	<b>HACER EN BISERIE (uno depues del otro)</b>
Aductores con liga					

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas	3	15-13	4-3'	7	<b>Bajar controlado</b>
Curl inclinado	4	15-12	3-2'	7	
Remo con agarre unilateral	3	15-13	2'	7	
Curl de bíceps en alto	4	15-12	2-1'	7	<b>Hacer sostenido</b>
Extensión de espalda	3	15-13	1'	7	<b>Hacer sostenido</b>

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust unilateral	3	15-13	4-3'	7	Sostener 5 segundos
Sentadilla sumo	3	15-13	3'	7	
Buenos días	3	15-13	3-2'	7	<b>TENER CUIDADO CON LA ESPALDA</b>
Extensión isquios (liga)	3	15-13	2-1'	7	Hacer sostenido
Patada de glúteo con (liga)	4	15-12	1'	7	

## Semana 2

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

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

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	10-8	4-3'	8	Aumentar peso
Desplantes búlgaras	3	10-8	2'	8	
Sentadilla isométrica	4	10-7	2'	8	
Aductores en banco	4	10-7	2-1'	8	
Aductores con liga					

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas	3	10-8	4-3´	8	<b>Aumentar peso</b>
Curl inclinado	4	10-7	3-2´	8	
Remo con agarre unilateral	3	10-8	2´	8	
Curl de bíceps en alto	4	10-7	2-1´	8	
Extensión de espalda	3	10-8	1´	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust unilateral	3	10-8	4-3´	8	<b>Aumentar peso</b>
Sentadilla sumo	3	10-8	3´	8	
Buenos días	3	10-8	3-2´	8	
Extensión isquios (liga)	3	10-8	2-1´	8	
Patada de glúteo con (liga)	4	10-7	1´	8	

## Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	4	12-9	4-3´	8	<b>Mantener peso</b>
Puente KASS					
Step up	3	12-10	2´	8	
Abductores (liga)	4	12-9	2-1´	8	
Extensión isquios (liga)	3	12-10	1´	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos	3	12-10	4-3´	8	<b>Mantener peso</b>
Press militar	4	12-9	3-2´	8	
Pull over (liga)	3	12-10	2-1´	8	
Fondos	3	12-10	1´	8	
Elevaciones laterales	4	12-10	1´	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	12-10	4-3´	8	<b>Mantener peso</b>
Desplantes búlgaras	3	12-10	2´	8	
Sentadilla isométrica	4	12-9	2´	8	
Aductores en banco	4	12-9	2-1´	8	
Aductores con liga					

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas	3	12-10	4-3´	8	<b>Mantener peso</b>
Curl inclinado	4	12-9	3-2´	8	
Remo con agarre unilateral	3	12-10	2´	8	
Curl de bíceps en alto	4	12-9	2-1´	8	
Extensión de espalda	3	12-10	1´	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust unilateral	3	12-10	4-3´	8	<b>Mantener peso</b>
Sentadilla sumo	3	12-10	3´	8	
Buenos días	3	12-10	3-2´	8	
Extensión isquios (liga)	3	12-10	2-1´	8	
Patada de glúteo con (liga)	4	12-9	1´	8	

## Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	4	15-12			<b>Intentar llegar al fallo</b>
Puente KASS					
Step up	3	15-13			<b>Intentar llegar al fallo</b>
Abductores (liga)	4	15-12			
Extensión isquios (liga)	3	15-13			

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos	3	15-13			
Press militar	4	15-12			
Pull over (liga)	3	15-13			<b>Intentar llegar al fallo</b>
Fondos	3	15-13			<b>Intentar llegar al fallo</b>
Elevaciones laterales	4	15-12			

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	12-10			
Desplantes búlgaras	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Sentadilla isométrica	4	12-9			Intentar llegar al fallo
Aductores en banco	4	12-9			
Aductores con liga					

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

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust unilateral	3	15-13			
Sentadilla sumo	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Buenos días	3	15-13			
Extensión isquios (liga)	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Patada de glúteo con (liga)	4	15-12			

## Semana 5

SESIÓN 1					
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 isquios (liga)	3	15-13		5	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos	3	15-13		5	<b>Bajar el peso</b>
Press militar	4	15-12		5	
Pull over (liga)	3	15-13		5	
Fondos	3	15-13		5	
Elevaciones laterales	4	15-12		5	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	12-10		5	<b>Bajar el peso</b>
Desplantes búlgaras	3	12-10		5	
Sentadilla isométrica	4	12-9		5	
Aductores en banco	4	12-9		5	
Aductores con liga					

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas	3	15-13		5	<b>Bajar el peso</b>
Curl inclinado	4	15-12		5	
Remo con agarre unilateral	3	15-13		5	
Curl de bíceps en alto	4	15-12		5	
Extensión de espalda	3	15-13		5	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust unilateral	3	15-13		5	<b>Bajar el peso</b>
Sentadilla sumo	3	15-13		5	
Buenos días	3	15-13		5	
Extensión isquios (liga)	3	15-13		5	
Patada de glúteo con (liga)	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.

## FELICIDADES POR TU PROGRESO.