

# **SEGUIMIENTO DE TU PLAN PERSONALIZADO**

CON GLOWFIT BY ADONAY

*Para: Madelinee Aidee Nava Ramos.*

## Contenido

INFORMACIÓN PERSONAL .....	4
Datos generales .....	5
Objetivo .....	5
Especificaciones .....	5
INFORMACIÓN ESENCIAL .....	6
Mitos y retroalimentaciones.....	7
<b>1 RM (Repetición máxima)</b> .....	7
<b>PR (Personal record)</b> .....	7
<b>No rep (Repetición no valida)</b> .....	8
<b>Progresar sin peso</b> .....	9
PLANEACIÓN .....	12
Planificación por día .....	13
<b>Explicación general</b> .....	13
<b>Explicación por semana</b> .....	14
<b>Sesión de cardio</b> .....	16
<b>Objetivos a largo plazo</b> .....	17
MATERIALES .....	20
Materiales y máquinas .....	21
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS .....	27
Biblioteca de ejercicios.....	28

### **Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

*Madelinee Aidee Nava Ramos.*

✓ Tren inferior.....	28
✓ Tren superior.....	41
SESIONES PLANIFICADAS .....	47
Sesiones planificadas .....	48
Semana 1 .....	48
Semana 2 .....	49
Semana 3 .....	50
Semana 4 .....	51
Semana 5 .....	52
CONTENIDO EXTRA .....	53
Tablas de peso progresivo .....	54

# **INFORMACIÓN PERSONAL**

## Datos generales

- **Nombre:** Madelinee Aidee Nava Ramos.
- **Edad:** 22 años.
- **Peso:** kg.
- **Estatura:** 1.53 m.

## Objetivo

**General:** Aumento de masa muscular.

A corto plazo:

- ✓ Mejorar la salud.
- ✓ Enfocarnos en aumentar.

## Especificaciones

- ❖ **Lugar de entrenamiento:** Gimnasio.
- ❖ **Lesiones:** Resistencia a la insulina y SOP.
- ❖ **Días de entrenamiento:** 3 días.
- ❖ **Tiempo de entrenamiento:** 2 h.

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

# **INFORMACIÓN ESENCIAL**

## Mitos y retroalimentaciones

### 1 RM (Repetición máxima)

Cuando una persona menciona que ha hecho cierto ejercicio con cierto peso a 1RM, **lo que quiere decir**, es que esa persona **es capaz de mover ese peso con una buena técnica en ese ejercicio a una sola repetición**, en otras palabras, **es el máximo peso que puede mover cierto individuo a una repetición efectiva.**

*Esto significaría, que se ha dejado cero repeticiones en recámara (RIR 0).*



**Ahora bien**, este peso es el 100% pero cabe mencionar, que como se ha enfatizado ya, esto no es del todo certero, ya que pueden influir varias variables en este resultado, por lo que **se recomienda no trabajar a RIR 0 en todas las sesiones y menos en todos los ejercicios**

*(explicado con mayor detalle en el primer plan acerca del fallo).*

### PR (Personal record)

**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

**Este concepto hace más énfasis en la marca personal de cada individuo.**

Este puede ser desde tiempo de ejecución, o el máximo peso que se ha podido levantar, o incluso el máximo de repeticiones ejecutadas.

**La principal diferencia entre el concepto anterior y este** es que el **récord personal** no tiene que ser actual (con que lo hayas podido hacer es lo único que cuenta), mientras que **para RM** se utiliza más haciendo referencia a la actualidad (en tu programa de entrenamiento es el peso máximo para una serie efectiva, y no necesariamente es el mismo que el récord personal).



**Pero**, seguro te preguntarás por qué no son los mismos, y esto se debe a que como se ha mencionado en casi todos los temas, **la eficiencia del individuo en cada entrenamiento está sujeto a muchas variables**, por lo que su RM puede variar y es normal.

## No rep (Repetición no válida)

Para que una repetición cuente como una **“Repetición no válida”** el **individuo debió hacer un rango de movimiento ineficiente**, en otras palabras, no se cumplió con el rango completo de movimiento de cierto ejercicio y, por tanto, aunque se haya hecho cierto “esfuerzo” dicha repetición no puede ser contada como parte de las repeticiones efectivas.

### **Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.



Es por esto que es de suma importancia **conocer la técnica correcta de todos los ejercicios** a realizar en el entrenamiento con la finalidad de ejecutar el rango de movimiento efectivo.

## Progresar sin peso

Sí es complicado seguir avanzando por medio del peso. Aquí hay algunas consideraciones que se pueden tener en cuenta para poder ir progresando de manera igualmente efectiva **sin depender tanto del aumento del peso:**

### 1. **Priorizar la técnica:**

Este es un punto muy básico, pero si primero **nos preocupamos por priorizar la técnica** esto nos ayudará a progresar sin siquiera haber elevado

### **Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

demasiado el peso. Además de que es de suma importancia, ya que sienta **las bases para progresar de manera más segura.**

## 2. **Reducir el descanso:**

Ya explicado anteriormente su utilidad, pero en este caso, puesto que no se cuenta con demasiado peso o no se puede seguir aumentado con él, podemos usar a nuestro favor el **reducir los descansos**, porque esto hará que **el cuerpo tenga mayor resistencia** (sería parecido a aumentar el peso).



## 3. **El tiempo:**

Ya antes mencionado, pero es la velocidad con el que un ejercicio se lleva a cabo. Este es de suma importancia, **ya que permite optimizar el tiempo en tensión**, es decir:



**Ej.** Si haces en un segundo la bajada de peso muerto, ahora debes hacerla en 2, o 3 s y esto hará que de alguna manera se aumenta la dificultad

**(el cuerpo no sabe que no aumentaste el peso, solo sabe que le está costando más trabajo elevar las mancuernas).**

## **Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

Esto sirve para todos los ejercicios y se puede llevar a cabo en la semana 5 para intentar llegar “al fallo”, ya explicado anteriormente.

**Todas estas cosas ayudan a progresar sin necesariamente aumentar el peso**, y son de gran ayuda para poder progresar igualmente.

Si bien, en la programación no viene estipulado cuando usar cuál. Recomiendo que para la semana uno, se utilice el punto número uno, para la semana dos, el punto número dos y para la semana tres y cuatro, el punto número tres.

**No está estipulado ya que esto dependerá más de como sienta la rutina**, y si es necesario utilizar el punto uno, dos o tres; sin embargo, yo recomiendo que se utilicen de esa manera para ayudar a progresar de manera efectiva.

Cabe mencionar, que en la semana cinco lo que se busca es dejar al **cuerpo adaptarse al estímulo que obtuvo durante todas las semanas anteriores**, por lo que se puede no exigir tanto.

# PLANEACIÓN

## Planificación por día

**DÍA 1**

*Tren inferior (enfocado en glúteos)*

**DÍA 2**

*Descanso*

**DÍA 3**

*Tren superior completo*

**DÍA 4**

*Descanso*

**DÍA 5**

*Tren inferior (enfocado en cuádriceps)*

**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

#### **Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

*Madelinee Aidee Nava Ramos.*

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

### Seguimiento de tu plan de entrenamiento

Madelinee Aidee Nava Ramos.

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

### **Segunda semana**

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

### **Tercera semana**

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

### **Cuarta semana**

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

### **Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

*Madelinee Aidee Nava Ramos.*

## Quinta semana

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

## Sesión de 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

### **Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

**Tiempo:** 30 minutos

**Indicaciones:**

Una vez prendida la bicicleta vamos a comenzar con brazos y piernas al mismo tiempo por cinco minutos de manera moderada, luego vamos a aumentar la intensidad únicamente con las piernas el mayor tiempo que podamos de entre dos a cinco minutos; una vez logrado vamos a dejar de pedalear con las piernas para únicamente bracear con los brazos a mayor intensidad entre dos a cinco minutos, una vez finalizado vamos a hacerlo nuevamente con brazos y piernas a intensidad moderada por otros cinco minutos y podemos comenzar disminuir la intensidad hasta completar los minutos restantes.

## Objetivos a largo plazo

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

Cabe mencionar que se planificó una sesión de cardio 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 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

### **Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

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 dado que vamos a buscar que esa hecha después de la sesión de tren superior, (o tren inferior también a consideración).

**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

### **Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

*Madelinee Aidee Nava Ramos.*

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**

## 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 máquinas; a continuación, se hará una breve recopilación del material a usar con su respectivo nombre para:



*Barra olímpica con seguros.*



*Discos de diferentes pesos.*



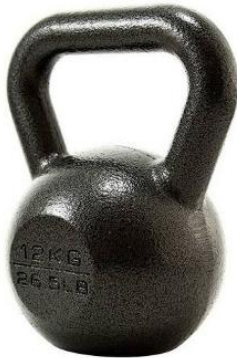
*Máquina de prensa.*



*Máquina para extensión de cuádriceps.*



*Máquina para aductores y abductores.  
(La de ABDUCTORES es para intentar abrir  
y la de ADUCTORES para cerrar).*



*Pesa rusa.*



*Banco.*



*Mancuernas de diferentes pesos.*



*Máquina de extensión de isquiotibiales.*



*Banco con respaldo.*



*Polea.*



*Máquina costurera.*



*Máquina para jalón de pecho.*



*Máquina remo.*



*Máquina asistida de dominadas.*



*Máquina extensión lumbar.*

# **BIBLIOTECA DE EJERCICIOS**

## Biblioteca de ejercicios

### ✓ Tren inferior.

Sentadilla libre con elevaciones:

<https://youtube.com/shorts/sADLbf6HAcI?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) :



#### Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Mayormente cuádriceps

**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

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



### **Técnica:**

- Colocar los pies a la anchura de los hombros y con las rodillas flexionadas.
- Mantener en todo momento la espalda recta y nunca se debe separar la pelvis del respaldo.
- Flexionar las rodillas y detener el movimiento cuando se haya llegado a su máxima flexión sin deformar la técnica.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Cuádriceps - Glúteo mayor
- Isquiotibiales



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



**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

Aductores (maquina):

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

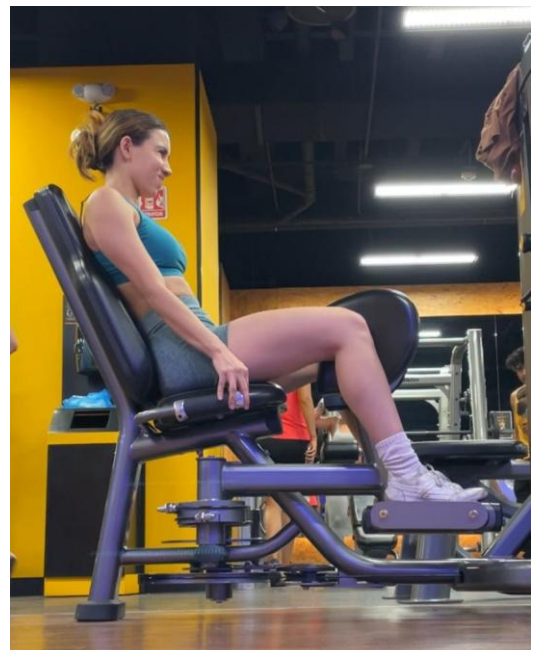


### **Técnica:**

- 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



**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**  
Madelinee Aidee Nava Ramos.

Extensión para cuádriceps (maquina):

<https://youtube.com/shorts/R9c7ar0Q8zM?feature=share>



### **Técnica:**

- Se colocan ambas piernas en la parte trasera del soporte.
- Las plantas de los pies se colocan extendidas y se comienza a extender las piernas.
- El movimiento se detiene cuando las piernas se encuentran completamente extendidas.



### **Músculos principalmente involucrados:**

- Cuádriceps

Extensión a un pie (con elevación):

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



**Técnica:**

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



**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps sural

Hip thrust en máquina:

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

### **Técnica:**



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

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Cuádriceps
- Isquiotibiales



**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

Peso muerto unilateral:

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

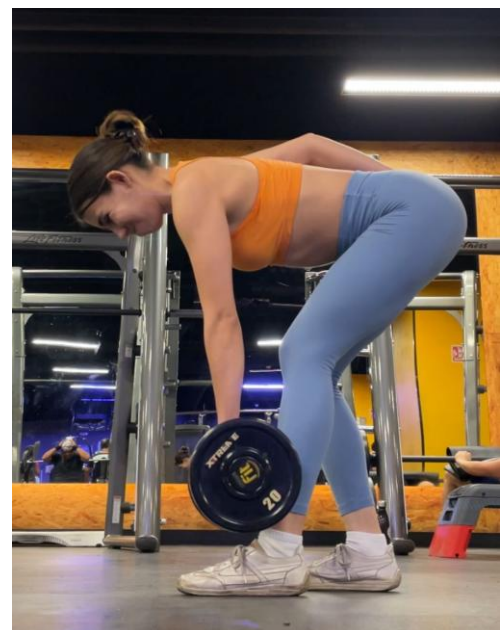


### Técnica:

- 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.



**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

Patada de corredora:

<https://youtube.com/shorts/TRw4DteXYiY?si=iRmIFg28cFdTXxYW>



### **Técnica:**

- Se debe colocar un grillete en cada pierna y la polea debe estar a la altura de la cadera.
- Se coloca de forma frontal a la máquina y colocar el pie de apoyo sobre un banco.
- Ambos brazos deben estar sosteniéndose con la maquina y se extiende la pierna.
- 
- El movimiento se detiene cuando la pierna ha logrado llegar a su movimiento máximo sin flexionar o inclinar la espalda.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo medio
- Tensor facial



**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**  
Madelinee Aidee Nava Ramos.

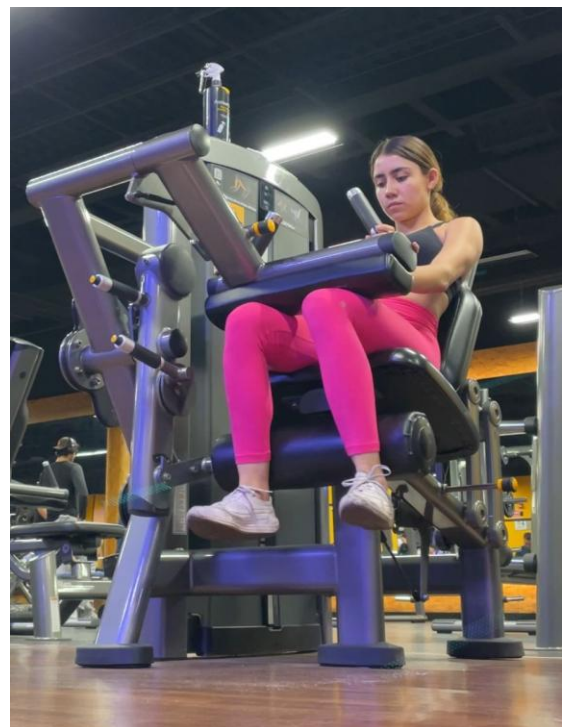
Extensión para isquiotibiales (maquina):

[https://youtube.com/shorts/Jic\\_WfR0hSg?feature=share](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

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



**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

*Madelinee Aidee Nava Ramos.*

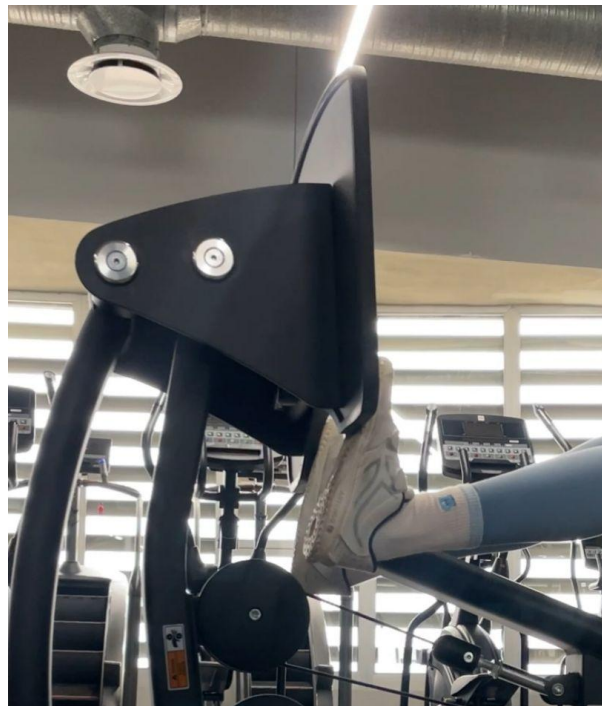
Calf extensión:

[https://youtube.com/shorts/\\_Y\\_nPXgB4XQ?si=lu1krMCv6rzVP6x1](https://youtube.com/shorts/_Y_nPXgB4XQ?si=lu1krMCv6rzVP6x1)



**Técnica:**

- Se colocan ambas piernas sobre el soporte de la máquina.
- Se hace una elevación de tobillo con ambas piernas.
- Se hace una flexión de tobillo con ambas piernas.



**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps sural

**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

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.*

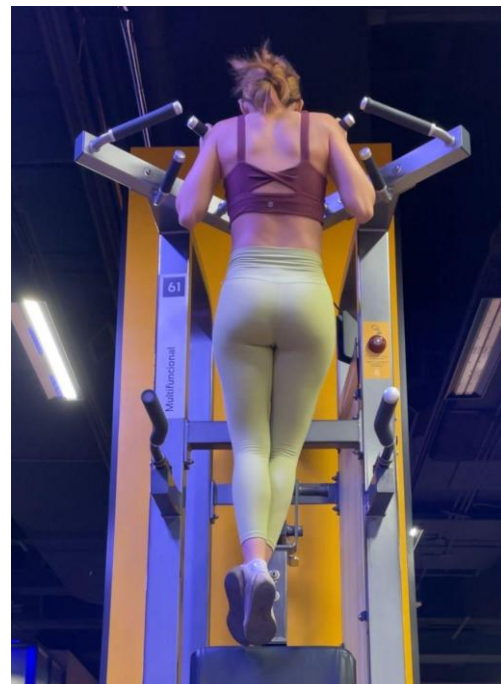
Dominadas: [https://youtube.com/shorts/M6dfEPtEe\\_s?si=3wvQql2f1FMI6aHX](https://youtube.com/shorts/M6dfEPtEe_s?si=3wvQql2f1FMI6aHX)

Dominadas negativas: <https://youtube.com/shorts/xciFTURSC0A?si=Rp0Y-7-2-tNwaOR3>



**Técnica:**

- Colocar ambas manos en el agarre con el que se desee ejecutar el ejercicio.
- Llevas a cabo una tracción hacia el pecho.
- Detener el movimiento cuando la cabeza está a la altura de las manos.



**Músculos principalmente involucrados:**

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

**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

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



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

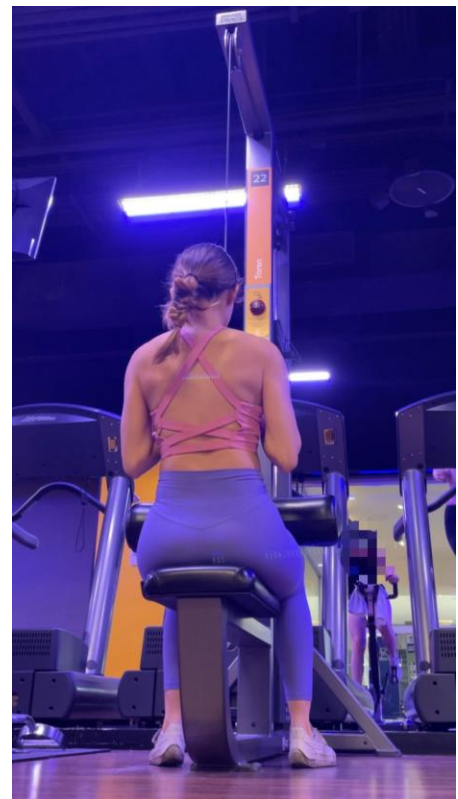


### **Técnica:**

- Acomodar el soporte de las piernas de tal forma que contenga el movimiento de ella (que no puedan moverse).
- Con ambas manos se debe hacer una tracción hacia el pecho e inclinar levemente la espalda.
- Sostener y detener el movimiento a la altura del pecho.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Redondo mayor
- Dorsal ancho
- Bíceps branquial
- Braquiorradial



**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

Madelinee Aidee Nava Ramos.

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



**Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

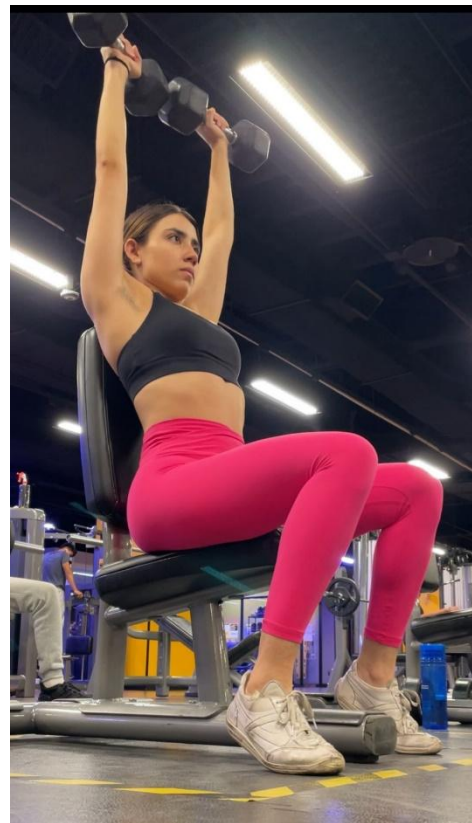
*Madelinee Aidee Nava Ramos.*

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

Dips en máquina (fondos):

<https://youtube.com/shorts/7miXvnN0RqA?si=YOtg08TmAADbUPqs>



### **Técnica:**

- Se colocan ambos brazos en los soportes de la máquina.
- Colocar las piernas en el soporte.
- Flexionar los codos, llevando así los codos hacia abajo.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps branquial
- Deltoides
- Pectoral mayor



# **SESIONES PLANIFICADAS**

# Sesiones planificadas

## Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla con elevaciones	3	12-10	3-2'	7	
Prensa	4	12-9	3-2'	7	
Desplantes búlgaras	3	12-10	3'	7	<b>Se descansa hasta terminar ambas piernas</b>
Aductores (máquina)	4	12-9	2-1'	7	
Extensión para cuádriceps (máquina)	3	12-10	1'	7	<b>Mantener 1 segundo arriba</b>
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas / negativas	3	12-10	3'	7	<b>Intentar bajar y subir sostenido</b>
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10	3-2'	7	<b>Intentar bajar en 3 tiempos</b>
Polea al pecho unilateral	3	12-10	3-2'	7	
Extensión de tríceps (polea)	3	12-10	2-1'	7	
Press militar (máquina)	4	12-9	2-1'	7	<b>Si tienes la máquina mejor usa esa</b>
Dips en máquina (fondos)	4	12-9	1'	7	<b>Si tienes la máquina mejor usa esa</b>

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust en smith	3	12-10	3'	7	<b>Sostener 2-3 segundos</b>
Peso muerto unilateral	4	12-9	3-2'	7	<b>Se descansa hasta terminar ambas piernas</b>
Patada de corredora	3	12-10	2'	7	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	4	12-9	2-1'	7	<b>Se descansa hasta terminar ambas piernas</b>
Abductores (máquina)	3	12-10	1'	7	<b>Hacer sostenido</b>
Calf extensión	4	15-12	1'	7	

## Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla con elevaciones	3	8-6	3-2'	8	Subir de peso
Prensa	4	8-5	3-2'	8	
Desplantes búlgaras	3	8-6	3'	8	
Aductores (máquina)	4	8-5	2-1'	8	
Extensión para cuádriceps (máquina)	3	8-6	1'	8	
Extensión a un pie	4	11-8	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas / negativas	3	8-6	3'	8	Subir de peso
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	8-6	3-2'	8	
Polea al pecho unilateral	3	8-6	3-2'	8	
Extensión de tríceps (polea)	3	8-6	2-1'	8	
Press militar (máquina)	4	8-5	2-1'	8	
Dips en máquina (fondos)	4	8-5	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust en smith	3	8-6	3'	8	Subir de peso
Peso muerto unilateral	4	8-5	3-2'	8	
Patada de corredora	3	8-6	2'	8	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	4	8-5	2-1'	8	
Abductores (máquina)	3	8-6	1'	8	
Calf extensión	4	11-8	1'	8	

## Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla con elevaciones	3	10-8	3-2'	8	<b>Mantener el peso</b>
Prensa	4	10-7	3-2'	8	
Desplantes búlgaras	3	10-8	3'	8	
Aductores (máquina)	4	10-7	2-1'	8	
Extensión para cuádriceps (máquina)	3	10-8	1'	8	
Extensión a un pie	4	13-10	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas / negativas	3	10-7	3'	8	<b>Mantener el peso</b>
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	10-7	3-2'	8	
Polea al pecho unilateral	3	10-7	3-2'	8	
Extensión de tríceps (polea)	3	10-7	2-1'	8	
Press militar (máquina)	4	10-8	2-1'	8	
Dips en máquina (fondos)	4	10-8	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust en smith	3	10-8	3'	8	<b>Mantener el peso</b>
Peso muerto unilateral	4	10-7	3-2'	8	
Patada de corredora	3	10-8	2'	8	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	4	10-7	2-1'	8	
Abductores (máquina)	3	10-8	1'	8	
Calf extensión	4	13-10	1'	8	

## Semana 4

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

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas / negativas	3	12-10			
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10			
Polea al pecho unilateral	3	12-10			
Extensión de tríceps (polea)	3	12-10			
Press militar (máquina)	4	12-9			Intentar llegar al fallo
Dips en máquina (fondos)	4	12-9			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust en smith	3	12-10			
Peso muerto unilateral	4	12-9			
Patada de corredora	3	12-10			
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	4	12-9			Intentar llegar al fallo
Abductores (máquina)	3	12-10			Intentar llegar al fallo
Calf extensión	4	15-12			

## Semana 5

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

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas / negativas	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10		5	
Polea al pecho unilateral	3	12-10		5	
Extensión de tríceps (polea)	3	12-10		5	
Press militar (máquina)	4	12-9		5	
Dips en máquina (fondos)	4	12-9		5	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust en smith	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Peso muerto unilateral	4	12-9		5	
Patada de corredora	3	12-10		5	
Extensión para isquiotibial unilateral (máquina)	4	12-9		5	
Abductores (máquina)	3	12-10		5	
Calf extensión	4	15-12		5	

# **CONTENIDO EXTRA**

## Tablas de peso progresivo

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

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

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

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

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

### 3. **Dominar el peso**

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

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

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

### **Seguimiento de tu plan de entrenamiento**

*Madelinee Aidee Nava Ramos.*

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

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

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

## **SIGAMOS ADELANTE.**