

PLAN DE ENTRENAMIENTO

EN GYM

CON GLOWFIT BY ADONAY

Contenido

<i>INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA</i>	4
Mitos y retroalimentaciones.....	5
Sentir más unos músculos que otros	5
Cómo saber si tu rutina está funcionando	6
Mitos de la comida	7
<i>PLANEACIÓN</i>	10
Planificación por día	11
Explicación general	11
Explicación por semana	12
Explicación de cardio	14
Objetivos a largo plazo	15
<i>MATERIALES</i>	18
Materiales y máquinas	19
<i>BIBLIOTECA DE EJERCICIOS</i>	25
Biblioteca de ejercicios	26
✓ Tren inferior.....	26
✓ Tren superior.....	41
<i>SESIONES PLANIFICADAS</i>	51
Sesiones planificadas	52
Semana 1	52
Semana 2	53

Semana 3	54
Semana 4	55
Semana 5	56
<i>CONTENIDO EXTRA</i>	58
Tablas de peso progresivo	59

***INFORMACIÓN
COMPLEMENTARIA***

Mitos y retroalimentaciones

Sentir más unos músculos que otros

Primero debemos comprender que la sensación generada de que ciertos músculos trabajan más que otros se debe **a cómo el sistema nervioso central recluta fibras musculares y coordina el movimiento**; sin embargo, también puede deberse a factores biomecánicos y genéticos.

Algunas fibras y grupos musculares se sienten que reciben más “atención”, porque como **el sistema nervioso percibe ciertos patrones de movimiento, la técnica y la capacidad de generar fuerza** en cada músculo.



A pesar de esto, la coordinación y el reclutamiento dependen de la conexión mente-músculo (explicada detalladamente en el mes pasado) y de cómo tu cuerpo prioriza ciertos músculos frente a otros en un ejercicio específico.

Si te gustaría “sentir” más otro músculo y si “sentir” el músculo que se está trabajando hay cambios en postura o técnica pueden alterar qué fibras se activan más. **Esto está relacionado con cómo el sistema nervioso aprende y controla patrones de movimiento**, no solo con la fuerza de un músculo

Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (gimnasio)

aislado. Y cabe mencionar, que **“sentir” o no “sentir” el músculo trabajando no siempre se refleja en si estás o no trabajando el músculo.**

Cómo saber si tu rutina está funcionando

Para saber **si nuestra rutina está siendo efectiva para lograr nuestros objetivos**, hay ciertas señales confiables que pueden ayudar a conocer si una rutina está cumpliendo su propósito:

- ✓ **Progresión en el rendimiento:** puedes hacer más repeticiones o levantar más peso con el tiempo. Esta es una clara señal de que tu cuerpo se ha adaptado y **ha mejorado en masa muscular y de fuerza** (razón por la que es sumamente importante no olvidar llenar **tu tabla de peso progresivo y enviármela** para poder llevar un control sobre si has estado mejorando o no, o en cada caso en que hay que mejorar).



- ✓ **Mayor energía y facilidad en tareas diarias:** subir escaleras o movimientos cotidianos cuestan menos. Esta es otra forma de saber que **tu cuerpo ha mejorado internamente**, aun cuando pueda parecer exteriormente, que no hay “grandes” cambios.

- ✓ **Mejora del estado de ánimo:** el ejercicio constante mejora el pensamiento y regula el estado de ánimo; lo que **ayuda a una mejor percepción de ti, tu cuerpo y tu entorno.**
- ✓ **Mejora en la técnica:** la ejecución del movimiento se vuelve más natural con la práctica; este punto es el primero que debes notar en los cambios de tu rutina. A lo largo del tiempo, has **logrado no solo mejorar tu técnica, sino aprender ejercicios con mayor complejidad.**

Estas señales son a menudo **más útiles que solo ver cambios en el espejo o la báscula**, y es importante que las recuerdes cada vez que quieras cuestionarte si has logrado un avance o no.

Mitos de la comida



El internet está lleno de información sobre la nutrición **que solo son mitos populares sin base científica.** Es por eso, que es importante conocer y comprender por qué **algunas de estas afirmaciones son incorrectas** o flagelan en falta de evidencia.

Uno de los principales, es que el **“debes eliminar cierto alimento por completo”**, no hay que eliminar todos tus alimentos favoritos para perder peso. Esto porque la pérdida de

peso depende **del balance entre calorías consumidas y gastadas**, por lo que quitar ciertos alimentos por completo no es una solución al problema.

Hay que aprender a moderar nuestras porciones y regular las razones por las que lo consumimos.

Otro mito muy común es la preferencia de productos sin gluten. Estos alimentos no son automáticamente más sanos si no tienes sensibilidad o enfermedad celíaca. Por lo que no hay que satanizar uno u otro y mejor aprender si de verdad es mejor para mí, o solo es marketing.



También se suele mencionar que **para una pérdida de grasa se debe evitar las grasas** y de qué hecho, en casos extremos que no necesitas las grasas; las grasas son esenciales para el funcionamiento de tu cuerpo, y existen grasas saludables (como el aguacate, aceite de oliva, nueces) estos aportan nutrientes a tu cuerpo **y es mejor solo regular su consumo.**

Sin embargo, la afirmación que más daño ha generado es la de que los **carbohidratos son “malos”**. Los carbohidratos complejos como lo son los granos enteros, frutas, verduras, etc.; son una fuente importante de energía y **son esenciales para mantener a nuestro cuerpo funcionando de manera correcta.**

El daño está en el exceso de ellos.

NO EN SU CONSUMO

Algunos mitos han sido promovidos con el único objetivo de generar desinformación, por lo que, si te gustaría aprender un poco más sobre este tema, **dime, y te creo un ensayo más amplio sobre este tema. Recuerda que no hay alimentos buenos o malos, solo la cantidad que consumes de él.**

PLANEACIÓN

Planificación por día

DÍA 1

Tren inferior (enfocado en glúteos)

DÍA 2

Tren superior (enfocado en torso)

DÍA 3

Tren inferior (enfocado en cuádriceps)

DÍA 4

Tren superior (enfocado en brazos)

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 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

Materiales y máquinas

Los ejercicios colocados para llevar a cabo el plan de entrenamiento en su mayor parte son de tipo libre, por lo que se utilizarán pocas maquinas; a continuación, se hará una breve recopilación del material a usar con su respectivo nombre para:



Barra olímpica con seguros.



Discos de diferentes pesos.



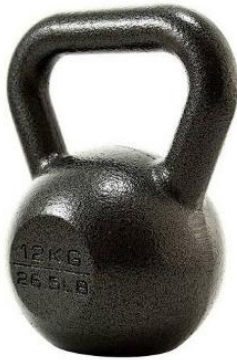
Máquina de prensa.



Máquina para extensión de cuádriceps.



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



Pesa rusa.



Banco.



Mancuernas de diferentes pesos.



Máquina de extensión de isquiotibiales.



Banco con respaldo.



Polea.



*Máquina para jalón de
pecho.*



Máquina smith.



Máquina extensión lumbar.



Máquina asistida de dominadas.

***BIBLIOTECA DE
EJERCICIOS***

Biblioteca de ejercicios

✓ *Tren inferior.*

Hip thrust en máquina:

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

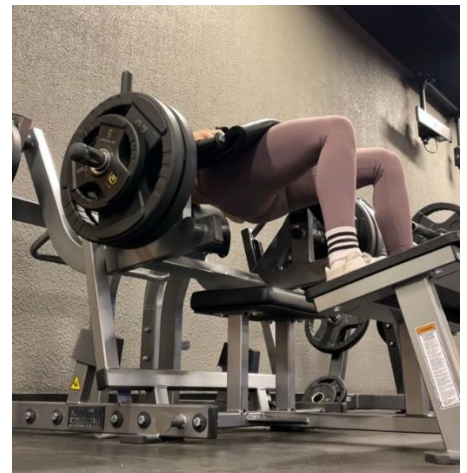
Técnica:

- 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



Buenos días (smith):

<https://youtube.com/shorts/QJpm2lpe01g?si=YvdgxpmpuCsKuUxf>



Técnica:

- Colocar la barra en tu 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.



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



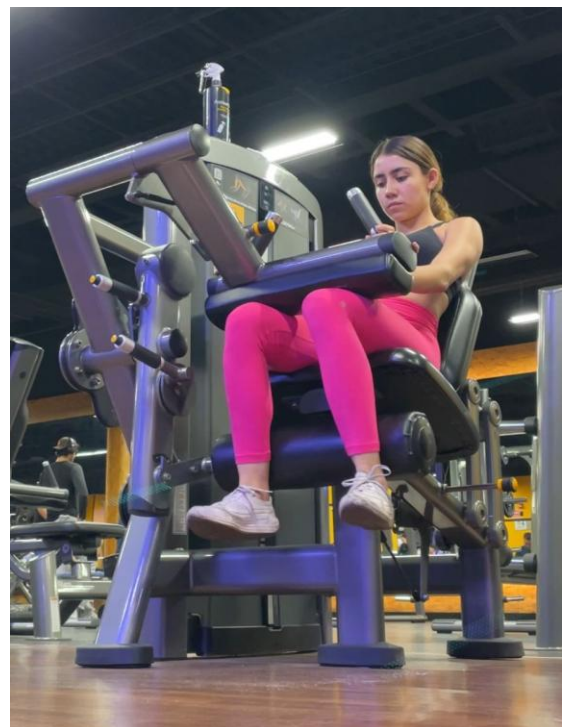
Extensión para isquiotibiales (maquina):

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



Técnica:

- Se colocan ambas piernas en la parte superior del soporte de la máquina.
- Las plantas de los pies deben estar extendidas y se flexionan las rodillas.
- El movimiento se detiene cuando ambas piernas se encuentran flexionadas.



Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps femoral largo - Bíceps femoral corto
- Semimembranoso

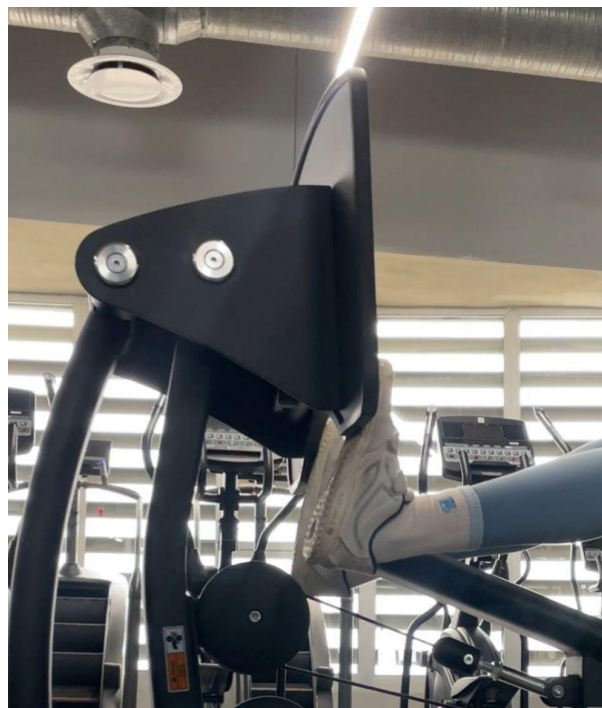
Calf extensión:

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

Sentadilla Smith:

https://youtube.com/shorts/pg_lz6tILoY?feature=share

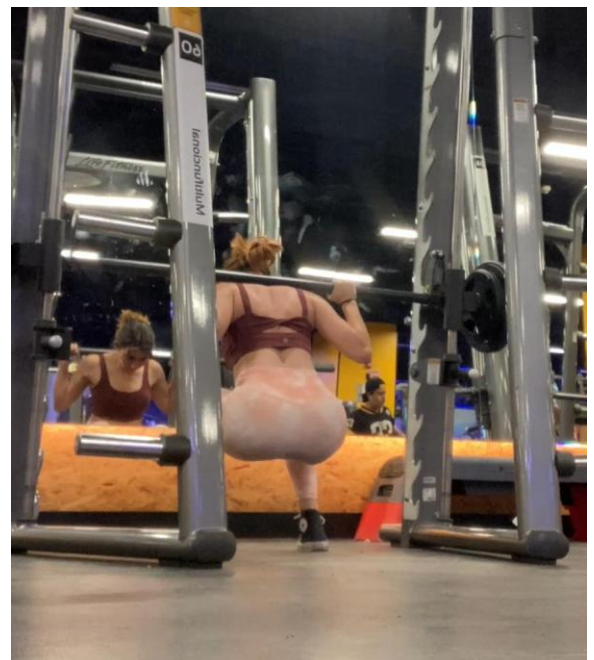


Técnica:

- Se coloca la barra sobre los trapecios y los brazos a una distancia cómoda.
- Las piernas levemente hacia enfrente del torso y a la anchura de los hombros.
- Se flexionan las rodillas llevando el cuerpo hacia abajo.

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps



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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Cuádriceps - Glúteo mayor
- Isquiotibiales



Extensión para cuádriceps (maquina):

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



Técnica:

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



Músculos principalmente involucrados:

- Cuádriceps

Aductores (maquina):

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

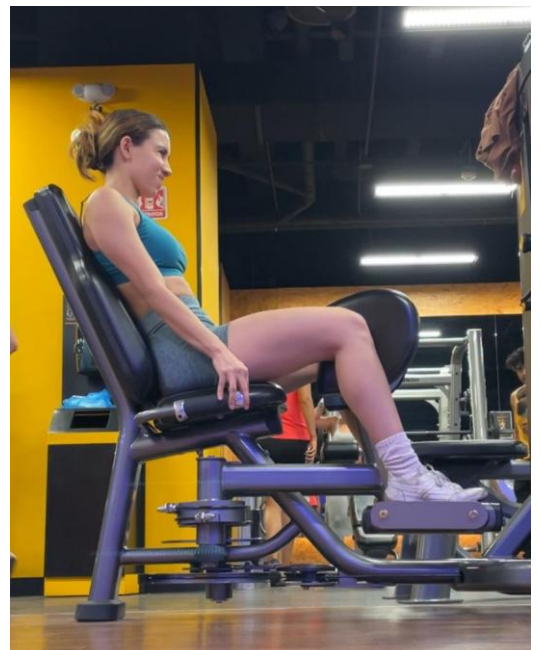


Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Aductor largo - Aductor corto
- Aductor mayor



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

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>

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



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



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-



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

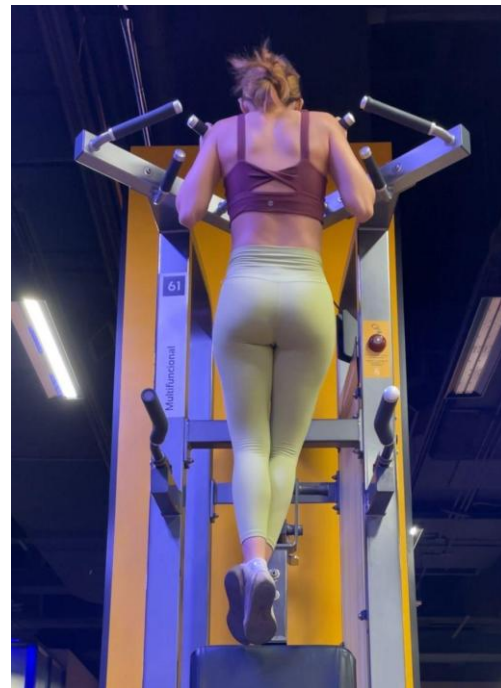


Dominadas negativas: <https://youtube.com/shorts/xciFTURSC0A?si=Rp0Y-7-2-tNwaOR3>



Técnica:

- Colocar ambas manos en el agarre con el que se desee ejecutar el ejercicio.
- Llevar 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)

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

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

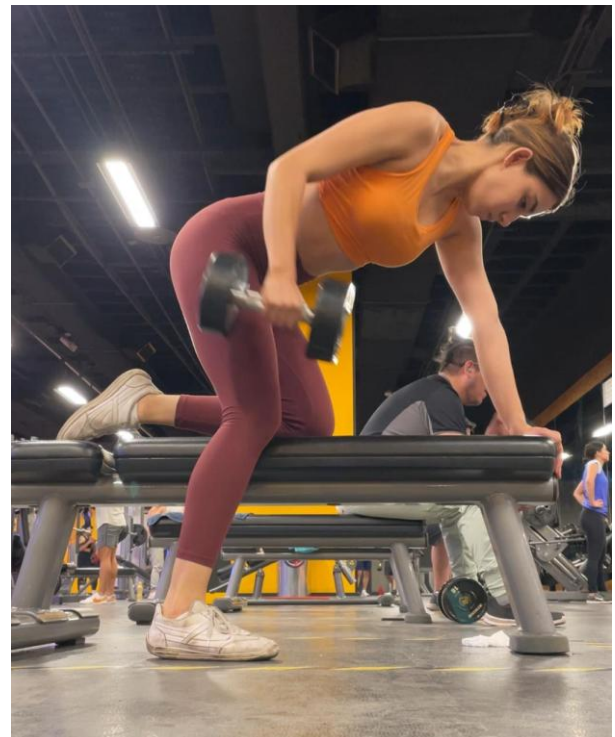


Técnica:

- 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°.

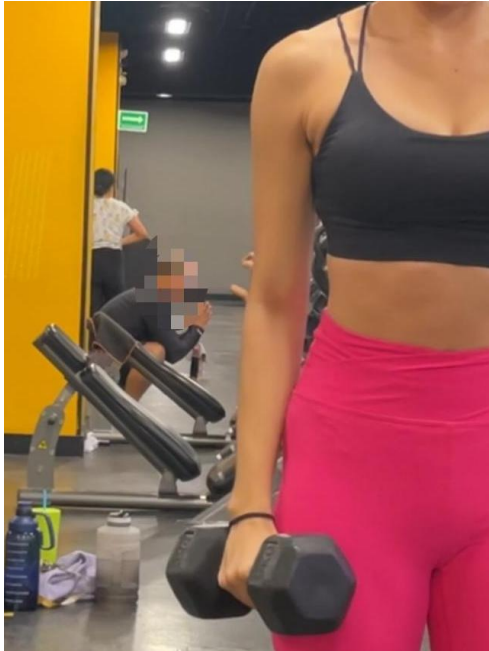
Músculos principalmente involucrados:

- Trapecio
- Deltoides
- Dorsal ancho
- Romboide mayor
- Bíceps



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



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 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



Bíceps en polea alta:

<https://youtube.com/shorts/S8P86iTruPQ?feature=share>



Técnica:

- Colocar la polea en la parte superior.
- Utilizar un soporte para una sola mano y colocarse de forma lateral a la polea.
- Llevar a cabo un jalón de brazo hacia la cabeza (el brazo debe estar alineado al hombro).



Músculos principalmente involucrados:

- Braquial
- Bíceps braquial
- Braquial anterior

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 braquial
- Deltoides
- Pectoral mayor

Press martillo: https://youtube.com/shorts/Uuz_GChUfU0?feature=share



Técnica:

- Se colocan ambas manos a la anchura de los hombros sosteniendo en cada mano una mancuerna.
- Se extienden los brazos y se detiene el movimiento cuando ambos brazos se encuentran flexionados completamente.

Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps branquial
- Branquial



SESIONES PLANIFICADAS

Sesiones planificadas

Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust (máquina)	3	12-10	4-3'	7	Sostener 4-6 segundos
Buenos días (smith)	3	12-10	3-2'	7	Priorizar cuidar la espalda
Step up en polea	3	12-10	3-2'	7	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	4	12-9	2-1'	7	Sostener al bajar
Calf extensión	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos (lagartijas)	3	12-10	4'	7	Las que salgan y las demás negativas
Dominadas negativas	3	12-10	4-3'	7	Las que salgan y las demás negativas
Press militar	3	12-10	2'	7	
Remo a 90 grados	4	12-9	2'	7	
Elevaciones laterales	4	12-9	1'	7	Sostener 1-2 segundos

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla (smith)	3	12-10	4-3'	7	Priorizar bajar sostenido
Prensa	3	12-10	3-2'	7	Intentar que los pies queden abajo
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	12-10	3-2'	7	
Aductores (máquina)	4	12-9	1'	7	
Sentadilla isométrica	4	12-9	1'	7	Mantener las repeticiones en segundos

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Curly inclinado	3	12-10	4'	7	Subir controlado
Tríceps en polea	4	12-9	3-2'	7	Bajar controlado
Bíceps en polea alta	3	12-10	3-2'	7	Cuidar el codo
Fondos (máquina)	4	12-9	2'	7	
Press martillo	3	12-10	1'	7	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	3	12-10	4'	7	ESTE ES EN BISERIE
Puente Kas					
Prensa unilateral (para glúteo)	3	12-10	3'	7	Priorizar cuidar la rodilla
Patada de glúteo con polea alta	3	12-10	3-2'	7	
Abductores (máquina)	4	12-9	2-1'	7	Sostener 1-2 segundos
Calf extensión	4	12-9	1'	7	

Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust (máquina)	3	8-6	4-3'	8	Aumentar peso
Buenos días (smith)	3	8-6	3-2'	8	
Step up en polea	3	8-6	3-2'	8	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	4	8-5	2-1'	8	
Calf extensión	4	11-8	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos (lagartijas)	3	8-6	4'	8	Aumentar peso
Dominadas negativas	3	8-6	4-3'	8	
Press militar	3	8-6	2'	8	
Remo a 90 grados	4	8-5	2'	8	
Elevaciones laterales	4	8-5	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla (smith)	3	8-6	4-3'	8	Aumentar peso
Prensa	3	8-6	3-2'	8	
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	8-6	3-2'	8	
Aductores (máquina)	4	8-5	1'	8	
Sentadilla isométrica	4	8-5	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Curl inclinado	3	8-6	4'	8	Aumentar peso
Triceps en polea	4	8-5	3-2'	8	
Bíceps en polea alta	3	8-6	3-2'	8	
Fondos (máquina)	4	8-5	2'	8	
Press martillo	3	8-6	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	3	8-6	4'	8	Aumentar peso
Puente Kas					
Prensa unilateral (para glúteo)	3	8-6	3'	8	
Patada de glúteo con polea alta	3	8-6	3-2'	8	
Abductores (máquina)	4	8-5	2-1'	8	
Calf extensión	4	8-5	1'	8	

Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust (máquina)	3	10-8	4-3'	8	Mantener peso
Buenos días (smith)	3	10-8	3-2'	8	
Step up en polea	3	10-8	3-2'	8	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	4	10-7	2-1'	8	
Calf extensión	4	13-10	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos (lagartijas)	3	10-8	4'	8	Mantener peso
Dominadas negativas	3	10-8	3-2'	8	
Press militar	3	10-8	2'	8	
Remo a 90 grados	4	10-7	2'	8	
Elevaciones laterales	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla (smith)	3	10-8	4-3'	8	Mantener peso
Prensa	3	10-8	3-2'	8	
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	10-8	3-2'	8	
Aductores (máquina)	4	10-7	1'	8	
Sentadilla isométrica	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Curli inclinado	3	10-8	4'	8	Mantener peso
Tríceps en polea	4	10-7	3-2'	8	
Bíceps en polea alta	3	10-8	3-2'	8	
Fondos (máquina)	4	10-7	2'	8	
Press martillo	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	3	10-8	4'	8	Mantener peso
Puente Kas					
Prensa uniaxial (para glúteo)	3	10-8	3'	8	
Patada de glúteo con polea alta	3	10-8	3-2'	8	
Abductores (máquina)	4	10-7	2-1'	8	
Calf extensión	4	10-7	1'	8	

Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust (máquina)	3	12-10		8	
Buenos días (smith)	3	12-10		8	
Step up en polea	3	12-10		8	Intentar llegar al fallo
Extensión para isquiotibiales (máquina)	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Calf extensión	4	15-12		8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos (lagartijas)	3	12-10		8	
Dominadas negativas	3	12-10		8	
Press militar	3	12-10		8	
Remo a 90 grados	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Elevaciones laterales	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla (smith)	3	12-10		8	
Prensa	3	12-10		8	
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	12-10		8	Intentar llegar al fallo
Aductores (máquina)	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Sentadilla isométrica	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Curly inclinado	3	12-10		8	
Tríceps en polea	4	12-9		8	
Bíceps en polea alta	3	12-10		8	Intentar llegar al fallo
Fondos (máquina)	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Press martillo	3	12-10		8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	3	12-10		8	
Puente Kas					
Prensa uniaxial (para glúteo)	3	12-10		8	
Patada de glúteo con polea alta	3	12-10		8	Intentar llegar al fallo
Abductores (máquina)	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Calf extensión	4	12-9		8	

Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust (máquina)	3	12-10		5	Bajar peso
Buenos días (smith)	3	12-10		5	
Step up en polea	3	12-10		5	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	4	12-9		5	
Calf extensión	4	15-12		5	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos (lagartijas)	3	12-10		5	Bajar peso
Dominadas negativas	3	12-10		5	
Press militar	3	12-10		5	
Remo a 90 grados	4	12-9		5	
Elevaciones laterales	4	12-9		5	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla (smith)	3	12-10		5	Bajar peso
Prensa	3	12-10		5	
Extensión de cuádriceps (máquina)	3	12-10		5	
Aductores (máquina)	4	12-9		5	
Sentadilla isométrica	4	12-9		5	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Curl inclinado	3	12-10		5	Bajar peso
Tríceps en polea	4	12-9		5	
Bíceps en polea alta	3	12-10		5	
Fondos (máquina)	4	12-9		5	
Press martillo	3	12-10		5	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	3	12-10		5	Bajar peso
Puente Kas					
Prensa unilateral (para glúteo)	3	12-10		5	
Patada de glúteo con polea alta	3	12-10		5	
Abductores (máquina)	4	12-9		5	
Calf extensión	4	12-9		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.