

SEGUIMIENTO DE TU PLAN PERSONALIZADO

CON GLOWFIT BY ADONAY

Para: Cristina Villa Jiménez.

Contenido

INFORMACIÓN PERSONAL	4
Datos generales	5
Objetivo	5
Especificaciones	5
INFORMACIÓN ESENCIAL	6
Mitos y retroalimentaciones.....	7
1 RM (Repetición máxima)	7
PR (Personal record)	7
No rep (Repetición no valida)	8
Progresar sin peso	9
PLANEACIÓN	12
Planificación por día	13
Explicación general	13
Explicación por semana	14
Sesión de abdominales y cardio	16
Objetivos a largo plazo	18
MATERIALES	21
Materiales y máquinas	22
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS	26
Biblioteca de ejercicios	27
✓ Tren inferior.....	27
✓ Tren superior.....	38

Tercer mes de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez

SESIONES PLANIFICADAS	48
Sesiones planificadas	49
Semana 1	49
Semana 2	50
Semana 3	51
Semana 4	52
Semana 5	53
CONTENIDO EXTRA	54
Tablas de peso progresivo	55

INFORMACIÓN PERSONAL

Datos generales

- **Nombre:** Cristina Villa Jiménez.
- **Edad:** 40 años.
- **Peso:** kg.
- **Estatura:** 1.52 m.

Objetivo

General: Pérdida de peso.

A corto plazo:

- ✓ Perder porcentaje de grasa.
- ✓ Aumentar masa muscular.
- ✓ Aumentar fuerza.

Especificaciones

- ❖ **Lugar de entrenamiento:** Casa.
- ❖ **Lesiones:** Ninguna.
- ❖ **Días de entrenamiento:** 5 días.
- ❖ **Tiempo de entrenamiento:** 1:30 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)

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.



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

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).

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 cuádriceps)

DÍA 2

Tren superior (enfocado en espalda y bíceps)

DÍA 3

Abdominales y cardio

DÍA 4

Tren inferior (enfocado en glúteo)

DÍA 5

Tren superior (enfocado en pecho y tríceps)

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

Tercer mes de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez

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).

Tercer mes de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez

Quinta semana

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

Sesión de abdominales y cardio

Maquina: Correr

Tiempo: 40 minutos

Indicaciones:

Vamos a comenzar levemente cinco minutos e ir elevando después de dichos cuatro minutos la intensidad hasta que sientas que ya vas “trotando” esto por otros cuatro 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 seis 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 por cuatro para finalizar y comenzar a bajar completamente la intensidad.

Maquina: Bicicleta

Tiempo: 40 minutos

Tercer mes de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez

Indicaciones:

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

Maquina: Escaladora

Tiempo: 40 minutos

Indicaciones:

Con la escaladora vamos a comenzar levemente cuatro minutos e ir elevando después de dichos tres minutos la intensidad hasta que sientas que ya vas "trotando" esto por otros cuatro 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 tres minutos y luego nuevamente a como iniciamos (con intensidad leve) por siete minutos o volvemos una vez más a aumentar máximo dos minutos y luego ahora si bajar los minutos restantes (con las últimas indicaciones).

Tercer mes de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez

La sesión de abdominales se debe incluir al final:

Esta sesión será en circuito (uno después del otro con un leve descanso, este descanso estará a consideración de la fatiga que se vaya acumulando) te dejo el vídeo corto de la rutina:

<https://youtu.be/BihIMGSg6Lo?si=Hkh22cAnVcOR9ieA>

(repetir dos veces la sesión)

o:

<https://youtu.be/-WgXrFHFPTM?si=Hx35owMKJpipp9l>

(repetir tres veces la sesión)

Objetivos a largo plazo

Para el seguimiento de este plan, se planificaron dos 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 y abdominales 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 cuarto 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

Tercer mes de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez

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.

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).

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. A continuación, se hará una breve recopilación del material a usar:

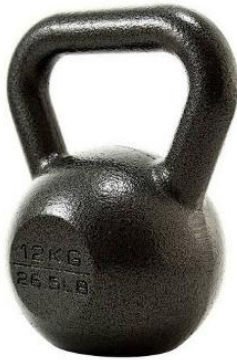


Barra olímpica con seguros.



Discos de diferentes pesos.

Máquina de prensa.



Pesa rusa.



Banco.



Mancuernas de diferentes pesos.



Banco con respaldo.



Bandas de resistencia.

Notas:

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

Ejemplo:

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

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

Y en esa sección puedes poner:

3s – *como forma de progreso*

BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

Biblioteca de ejercicios

✓ Tren inferior.

Sentadilla libre con elevaciones:

<https://youtube.com/shorts/sADLbf6HAcl?feature=share>



Técnica:

- Los pies deben estar abiertos a la anchura de los hombros y con las puntas hacia afuera.
- Colocar la barra sobre los trapecios y los brazos a una distancia cómoda.
- Arquear ligeramente la pelvis llevando a cabo una anteversión pélvica que permitirá bajar con la espalda recta.
- El movimiento se detiene cuando se haya logrado bajar completamente (dependiendo las posibilidades de cada individuo) sin arquear la espalda.



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Mayormente cuádriceps

Tercer mes de entrenamiento
Cristina Villa Jiménez

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 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

Abductores (liga):

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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo medio - Vasto intermedio
- Glúteo mayor



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

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



Notas:

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

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

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.



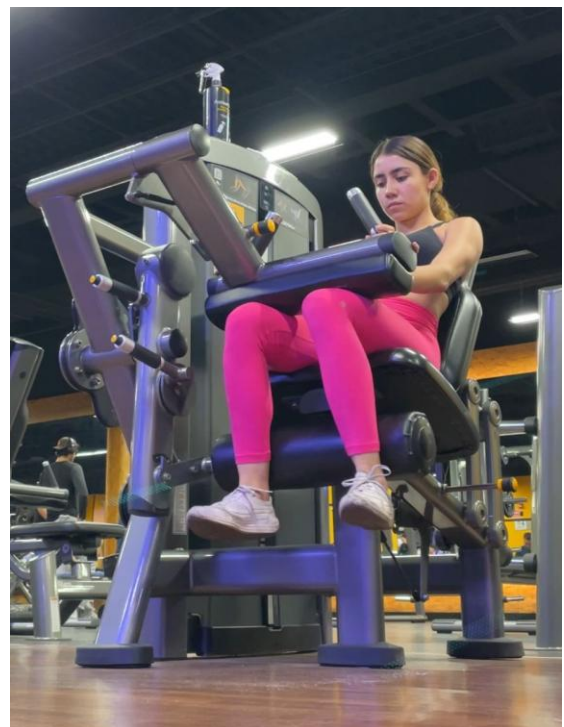
Extensión para isquiotibiales (maquina):

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

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

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.

Remo con barra: <https://youtube.com/shorts/1weXSHjbA1c?feature=share>



Técnica:

- Colocarse en posición de peso muerto (con la pelvis inclinada) para levantar la barra.
- Se Flexiona levemente las rodillas y se inclina la espalda (como se observa en la imagen).
- Se hace una flexión de codos y tracción de la barra al pecho, con los codos rectos y la apertura de los brazos debe ser un poco mayor a la de los hombros.

Músculos principalmente involucrados:

- Dorsal ancho
- Trapecio
- Deltoides
- Infraespinoso
- Romboide mayor
- Redondo mayor
- Redondo menor



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

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

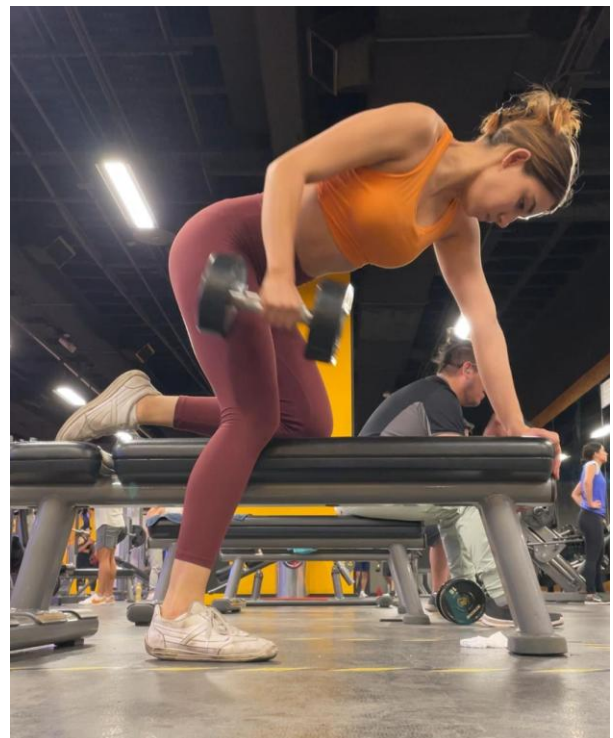


Técnica:

- 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



Flexión de brazos (lagartijas):

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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps – Deltoides
- Pectoral mayor

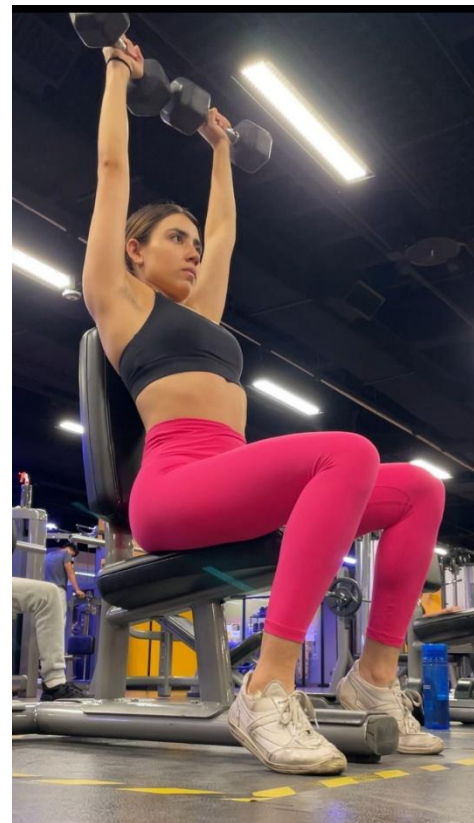


Press militar: <https://youtube.com/shorts/ykB-Vtm9Y8M?feature=share>



Técnica:

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



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps branquial
- Deltoides

Pullover con 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°.

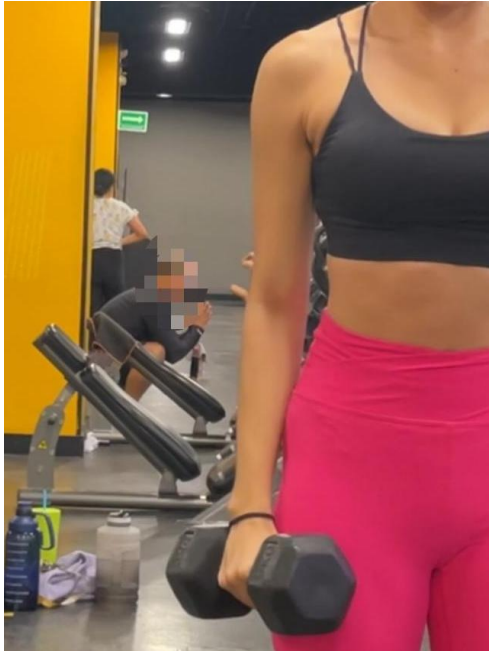


Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps lateral, media y larga
- Tendón de tríceps

Elevaciones laterales:

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

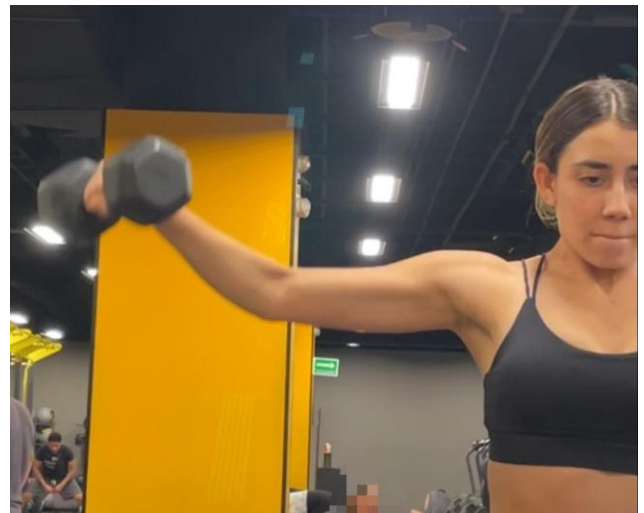


Técnica:

- 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



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



SESIONES PLANIFICADAS

Sesiones planificadas

Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla con elevaciones	4	15-12	3-2'	7	
Step up	3	15-13	2'	7	Se puede descansar entre piernas
Extensión para cuádriceps	4	15-12	2-1'	7	Intentar bajar y subir sostenido
Abductores (liga)	3	15-13	1'	7	Sostener 1-2s
Sentadilla isométrica	4	15-12	1'	7	Sostener esos segundos

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Remo con barra	3	15-13	2'	7	
Curl de bíceps inclinado	4	15-12	2'	7	
Remo a 90 grados	3	15-13	2'	7	Se descansa hasta terminar ambos brazos
Bíceps en alto	4	15-12	1'	7	Sostener ambos brazos arriba
Extensión de espalda con mancuernas	3	15-13	1'	7	Sostener arriba 1-2 segundos

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	3	15-13	3-2'	7	Hacer en biserie
Puente kass		15-13	2'	7	
Peso muerto unilateral	3	15-13	2'	7	
Extensión para isquios	4	15-12	2-1'	7	Intentar bajar y subir sostenido
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos (lagartijas)	3	15-13	3-2'	7	Intentar bajar en 3 tiempos
Press militar	4	15-12	2'	7	
Pullover con liga	3	15-13	2-1'	7	Intentar bajar y subir sostenido
Elevaciones laterales	4	15-12	1'	7	Sostener arriba 1-2 segundos
Fondos	3	15-13	1'	7	

Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla con elevaciones	4	10-7	3-2'	8	Aumentar peso
Step up	3	10-8	2'	8	
Extensión para cuádriceps	4	10-7	2-1'	8	
Abductores (liga)	3	10-8	1'	8	
Sentadilla isométrica	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Remo con barra	3	10-8	2'	8	Aumentar peso
Curl de bíceps inclinado	4	10-7	2'	8	
Remo a 90 grados	3	10-8	2'	8	
Bíceps en alto	4	10-7	1'	8	
Extensión de espalda con mancuernas	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	3	10-8	3-2'	8	Aumentar peso
Puente kass		10-8	2'	8	
Peso muerto unilateral	3	10-8	2-1'	8	
Extensión para isquios	4	10-7	1'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos (lagartijas)	3	10-8	3-2'	8	Aumentar peso
Press militar	4	10-7	2'	8	
Pullover con liga	3	10-8	2-1'	8	
Elevaciones laterales	4	10-7	1'	8	
Fondos	3	10-8	1'	8	

Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla con elevaciones	4	12-9	3-2'	8	Mantener el mismo peso
Step up	3	12-9	2'	8	
Extensión para cuádriceps	4	12-10	2-1'	8	
Abductores (liga)	3	12-10	1'	8	
Sentadilla isométrica	4	12-9	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Remo con barra	3	12-10	2'	8	Mantener el mismo peso
Curl de bíceps inclinado	4	12-9	2'	8	
Remo a 90 grados	3	12-10	2'	8	
Bíceps en alto	4	12-9	1'	8	
Extensión de espalda con mancuernas	3	12-10	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	3	12-10	3-2'	8	Mantener el mismo peso
Puente kass		12-10	2'	8	
Peso muerto unilateral	3	12-10	2'	8	
Extensión para isquios	4	12-9	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	12-9	1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos (lagartijas)	3	12-10	3-2'	8	Mantener el mismo peso
Press militar	4	12-9	2'	8	
Pullover con liga	3	12-10	2-1'	8	
Elevaciones laterales	4	12-9	1'	8	
Fondos	3	12-10	1'	8	

Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla con elevaciones	4	15-12			
Step up	3	15-13			
Extensión para cuádriceps	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Abductores (liga)	3	15-13			
Sentadilla isométrica	4	15-12			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Remo con barra	3	15-13			
Curl de bíceps inclinado	4	15-12			
Remo a 90 grados	3	15-13			
Bíceps en alto	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Extensión de espalda con mancuernas	3	15-13			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	3	15-13			
Puente kass		15-13			
Peso muerto unilateral	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Extensión para isquios	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos (lagartijas)	3	15-13			
Press militar	4	15-12			
Pullover con liga	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Elevaciones laterales	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Fondos	3	15-13			

Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla con elevaciones	4	15-12		5	Bajar el peso
Step up	3	15-13		5	
Extensión para cuádriceps	4	15-12		5	
Abductores (liga)	3	15-13		5	
Sentadilla isometrica	4	15-12		5	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Remo con barra	3	15-13		5	Bajar el peso
Curl de bíceps inclinado	4	15-12		5	
Remo a 90 grados	3	15-13		5	
Bíceps en alto	4	15-12		5	
Extensión de espalda con mancuernas	3	15-13		5	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	3	15-13		5	Bajar el peso
Puente kass		15-13		5	
Peso muerto unilateral	3	15-13		5	
Extensión para isquios	4	15-12		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	50%
Flexión de brazos (lagartijas)	3	15-13		5	Bajar el peso
Press militar	4	15-12		5	
Pullover con liga	3	15-13		5	
Elevaciones laterales	4	15-12		5	
Fondos	3	15-13		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

Tercer mes de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez

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.