

PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

CON GLOWFIT BY ADONAY

Para: Regina Zaldivar Sierra.

Contenido

INFORMACIÓN PERSONAL	4
Datos generales	5
Objetivo	5
Especificaciones	5
INFORMACIÓN ESENCIAL	6
Información previa	7
Calentamiento	7
Cardio	8
Series de aproximación	9
Explicación de pesos a usar	10
Como llevar a cabo las repeticiones	11
RPE (Rate of Perceived Exertion)	12
El fallo	12
Series y repeticiones efectivas	13
Descanso entre series	14
Semana de descarga	15
PLANEACIÓN	16
Planificación por día	17
Explicación general	17
Explicación por semana	18

Explicación de la sesión de abdominales	20
Objetivos a largo plazo	21
MATERIALES	24
Materiales	25
Para tren inferior:	25
Para tren superior:	25
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS	27
Biblioteca de ejercicios	28
✓ Tren inferior	28
✓ Tren superior	38
✓ Abdominales.....	44
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:** Regina Zaldivar Sierra.
- **Edad:** 25 años.
- **Peso:** 56 kg.
- **Estatura:** 1.58 m.

Objetivo

General: Aumento masa muscular.

A corto plazo:

- ✓ Disminuir porcentaje de grasa.

Especificaciones

- ❖ **Lugar de entrenamiento:** Casa y gimnasio.
- ❖ **Lesiones:** Ninguna.
- ❖ **Días de entrenamiento:** 3 días.
- ❖ **Tiempo de entrenamiento:** 1 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

Información previa

La información de este apartado busca proporcionar conocimientos previos que serán de gran ayuda para llevar a cabo la planeación de la manera óptima.

Calentamiento

El calentamiento antes de comenzar cualquier tipo de entrenamiento es de gran importancia, esto ya que **prepara al cuerpo para el estímulo al que se le va a someter y evita posibles lesiones**; existen diferentes tipos de calentamientos, sin embargo, el que mejor prepara a los músculos para un entrenamiento de pesas es el **calentamiento dinámico**.

Este consiste en pequeños movimientos repetitivos que estimulan y preparan a las articulaciones y tendones de la zona que se va a ejercitar. Comenzar el entrenamiento sin un previo calentamiento podría a la larga traer serias consecuencias negativas.



Ejemplos de calentamiento dinámico

Tren superior:

<https://youtube.com/shorts/uLubGooX-oo?si=F9mfkTd0CGYt3rNa>

Tren inferior:

https://youtube.com/shorts/Sd9wmlk-lc?si=V4onUF_9WPQIZ8nB

Cardio

Se suele tener la creencia que cuando una persona quiere perder peso lo primero que debe hacer en sus entrenamientos es cardio, y esto no es del todo cierto.

El principal objetivo del cardio es **ayudar al individuo a mejorar su sistema cardiovascular**, en otras palabras, permite una mejora del rendimiento, optimiza el metabolismo y ayuda a la prevención de enfermedades relacionadas con el sistema inmunológico y del corazón.



Ahora bien, ejercitarte con pesas trae otros tipos de beneficios como lo son la flexibilidad, equilibrio, fuerza, ganancia de masa muscular y una mayor facilidad de pérdida de peso.

El cardio puede ser una muy buena herramienta para lograr mejorar tu rendimiento y, por tanto, te permite progresar con tu entrenamiento de pesas; **uno no es mejor o excluyente del otro**, ambas son herramientas muy útiles para lograr los objetivos planteados siempre y cuando se encuentren en equilibrio.

Recomendaciones

Se recomienda en una sesión de pesas (si se quiere incluir el cardio) llevarlo a cabo de 20 a 40 minutos y **al final de la sesión** con la finalidad de evitar el cansancio antes de tiempo.

Series de aproximación

Las series de aproximación son **el segundo paso para preparar al cuerpo**, estas consisten en comenzar con de 1-3 series de 4-8 repeticiones con un peso aproximándose al peso con el que se piensa ejercitar; esto es de gran utilidad si se comienza a usar pesos muy pesados, evitando así lesiones porque el cuerpo no se encuentre preparado para el estímulo.

En otras palabras, y con un ejemplo claro:

Si se piensa hacer sentadilla libre con 50 kg, se debe comenzar con la barra que pesa 20 kg con una serie de 4 repeticiones, y luego colocar 5 kg de cada lado (30 kg) en la barra y hacer una serie



de 6 repeticiones y luego posteriormente se comienzan las series efectivas (son las series que si están programadas).

Las series de aproximación solo se hacen **con el primer ejercicio de la programación**, esto para comenzar a adecuar al cuerpo, al peso y al estímulo. No siempre se necesitan hacer dos o tres series de aproximación, a veces con una bastará, pero esto depende de cada individuo y el peso con el que efectuó el ejercicio.

Explicación de pesos a usar

El primer gran error al comenzar un ejercicio siempre es usar un peso al azar o utilizar **un peso que no logra la estimulación**. El peso que se debe utilizar en las sesiones es un peso que te permite llegar al rango de repeticiones y series con la mejor técnica posible, pero que al final de cada serie no seas capaz de sacar el mismo número de repeticiones nuevamente.

Un error muy común, es creer que se debe utilizar el mismo peso en todos los ejercicios, esto es totalmente falso, la razón principal es porque cada ejercicio recluta diferente cantidad de fibras musculares, por lo que en ejercicios compuestos (como lo son la sentadilla libre, peso muerto, etc.) se suele usar un menor peso que en ejercicios aislados (como lo son extensión de cuádriceps, etc.).

De ahí que es de suma importancia **anotar los pesos utilizados** en cada ejercicio, para llevar un mejor control y con el tiempo conocer tus RIR (Repetitions in Reserve) de cada ejercicio.

Como llevar a cabo las repeticiones

Todos los ejercicios deben ser ejecutados con **la mejor técnica posible**, esto no solo para evitar posibles lesiones (que es de suma importancia, ya que una gran lesión podría dejar impedido para hacer ejercicio de por vida), sino que además lograr aprovechar el mayor estímulo posible que ofrece cada ejercicio.



Se proporcionó en el plan **una biblioteca de ejercicios** en el que se explican los ejercicios que se encuentran en la programación con la finalidad de conocer la técnica correcta de cada ejercicio y también pequeñas fotos del inicio y fin del movimiento como apoyo visual.

Esto con la finalidad de lograr **el mejor entrenamiento posible**; cabe mencionar que no siempre se logrará tener la mejor técnica en todas las series y en todos los ejercicios por el cúmulo de fatiga, pero esto solo suele suceder en las últimas repeticiones.

**(sección que encontrarás más adelante) **

RPE (Rate of Perceived Exertion)

Este es una herramienta que **permite monitorear la percepción del esfuerzo del individuo**. En otras palabras, esta es una herramienta en la escala del 1 al 10 en la que se clasifica el esfuerzo que se está sintiendo en cada uno de los ejercicios.

Ahora bien, esta herramienta será utilizada para la programación del plan de entrenamiento, esto con la finalidad de permitirnos ir conociéndonos en cada uno de los ejercicios.

Como se mencionó con anterioridad, **esta escala es alterable**, pues depende la percepción del individuo en ese momento bajo esas condiciones específicas (calidad del sueño, buena alimentación, estrés, etc.), por lo que es inexacta pero no por ello menos efectiva.

El fallo

Seguramente has escuchado que *“siempre hay que llegar al fallo en todos los ejercicios”* primero comenzaré por explicar que es el fallo.

El fallo muscular se genera cuando al realizar un ejercicio se logró fatigar al músculo de tal forma que ya no te es posible ejecutar otra repetición, sin embargo, **esto no debe suceder en todos los ejercicios y menos siempre**.

La principal razón de esto es porque cuando se logra llegar al fallo primero se comenzó por volver deficiente la técnica y esto es muy riesgoso si hablamos de ejercicios compuestos o libres, ya que aumenta la posibilidad de lesionarse por la deficiencia de la ejecución.



Por otro lado, llegar al fallo implica una **gran fatiga para el sistema nervioso**, por lo que este debe recuperarse y no será posible si queremos llegar al fallo en todas las series de todos los ejercicios, en todas las sesiones.

Lo más recomendable es quedarse cerca del fallo (que es su mayoría de veces es cuando las últimas repeticiones cuestan demasiado lograrlas).

Series y repeticiones efectivas

Se le conoce como *series efectivas* al conjunto de repeticiones que se hayan logrado ejecutar de acuerdo al objetivo de la programación.

Por otro lado, se le conoce como *repeticiones efectivas* a las repeticiones que han sido ejecutadas de manera eficiente (desde el rango de movimiento hasta la técnica).

Ambas variables son de suma importancia para llevar a cabo **una buena programación y poder garantizar ganancias** a corto y largo plazo.

Descanso entre series

El descanso entre series es elemental para **lograr optimizar el entrenamiento**. Cuando se ha logrado una serie efectiva, tu cuerpo ha generado fatiga (en otras palabras, cansancio) y si tú no le proporcionas el descanso necesario, tu siguiente serie será mucho más deficiente de lo que debería ser.

Está claro que no se debe poder lograr ejecutar la misma cantidad de repeticiones en la segunda serie que las que se lograron en la primera, esto sucede por la fatiga, sin embargo, si no se deja descansar lo suficiente **tu cuerpo realizará la siguiente serie con exceso de fatiga**.



En otras palabras, el descanso permite que el cuerpo **se recupere levemente de la serie efectiva** realizada y de la fatiga acumulada, y así permitirá que la ejecución de la siguiente serie sea **más eficiente** que si no hubiera tenido el descanso adecuado.

El descanso entre series puede variar por individuo, sin embargo, en la programación ya se proporcionó el tiempo propuesto para el descanso en cada ejercicio (*aunque puede tomarse a consideración y ser menor o mayor el descanso que se realice*).

Semana de descarga



En la programación se incluyó una semana de descarga (la semana 5). La semana de descarga es de gran utilidad cuando se lleva a cabo una programación por semanas de entrenamiento pesado. La finalidad de esta es **permitir al cuerpo recuperarse de la fatiga acumulada** por cada semana de entrenamiento.

La semana de descarga consiste en ejecutar los mismos ejercicios de la semana de entrenamiento, **pero con el 50% de capacidad**, con el fin de permitir una adaptación del cuerpo a los estímulos que ya previamente recibió.

La semana de descarga permitirá al cuerpo lograr una mejor adaptación y, por tanto, **un progreso en el objetivo deseado**.

PLANEACIÓN

Planificación por día

DÍA 1

*Tren inferior (enfocado
en cuádriceps)*

DÍA 2

Descanso

DÍA 3

Tren superior completo

DÍA 4

Descanso

DÍA 5

*Tren inferior (enfocado
en glúteo)*

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

Plan de entrenamiento mensual

Regina Zaldivar Sierra

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

Plan de entrenamiento mensual

Regina Zaldivar Sierra

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).

Plan de entrenamiento mensual

Regina Zaldivar Sierra

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 la sesión de abdominales

La sesión de abdominales se debe incluir cuando se realiza la sesión de tren superior y debe ser al final de esta.

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

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

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

Objetivos a largo plazo

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 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 primer mes, todos los ejercicios de estas sesiones están acomodados de mayor a menor fatiga y cada uno tiene su video explicativo en la tabla de peso progresivo (la forma de utilizar esta tabla está explicado en el PDF de GTPP proporcionado); además, en este PDF se puede ver visualmente como debe comenzar el ejercicio y como debes terminarlo.

Con todas estas herramientas **lograremos ir mejorando la ejecución de los ejercicios**, pero será necesario grabarse para luego en las sesiones de retroalimentación ayudar a mejorar las fallas o en cada caso, si algún ejercicio genera molestia.

Por otro lado, para medir el porcentaje de grasa exacto, será necesario presentarse con una nutrióloga que te ayude, pero, si no quieres ir, podemos comenzar por llenar la tabla de medidas que está en tu TPP hoy que comiences tu plan, luego la semana 3 y luego la semana 5.

Con la tabla de peso progresivo donde registrarás el progreso de tus pesos y con la tabla de medidas donde puedes registrar tu avance; podremos ir

Plan de entrenamiento mensual

Regina Zaldivar Sierra

mejorando gradualmente y en el siguiente mes mejorar las pequeñas fallas que se vayan presentando, pero para lograrlo **si es necesario comprometerse a llenar esta tabla (sección de peso), cada que entrenes.**

Para poder hacerlo 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).

Para el seguimiento de tu planeación, recuerda reclamar tu premio:

<https://forms.gle/qS2X1bFNqQLgmtE86>

(una vez contestado, yo me comunicaré contigo para que empecemos a tener sesiones de seguimiento junto con tu nuevo plan)

Te deseo el mayor de los éxitos. 





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

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:

Para tren inferior:

-  Mancuernas de diferentes pesos.
-  Banco.
-  Objetos pesados (como garrafones, mochila con peso, etc.)
-  Barra con discos de diferentes tipos (el peso de los discos dependerá del peso que se carga en las sesiones).

Para tren superior:

-  Mancuernas de diferentes pesos.
-  Banco.
-  Objetos pesados (como garrafones, mochila con peso, etc.)
-  Barra con discos de diferentes tipos (el peso de los discos dependerá del peso que se carga en las sesiones).

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:

<https://youtube.com/shorts/Scr6DvveL3g?si=AN6Pu0k02luVtYM4>



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
- Cuádriceps



Desplantes: <https://youtube.com/shorts/NFVMxuwZkGA?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.
- Flexionar ambas rodillas e inclinar levemente el torso.
- Se detiene el movimiento cuando la rodilla que se encuentra en la parte de atrás está flexionada.

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Cuádriceps



Extensión para cuádriceps (liga):

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

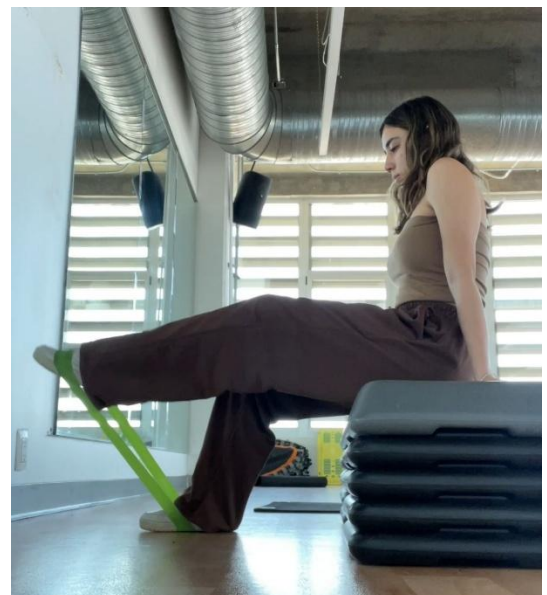


Técnica:

- Utilizar un banco alto y colocar ambas piernas dentro de la liga.
- La pierna que se va a trabajar pisa la liga y la otra se extiende.
- El movimiento se detiene cuando la pierna que se trabaja está a casi noventa grados.

Músculos principalmente involucrados:

- Cuádriceps



Aductores (banco):

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

Técnica:

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



Músculos principalmente involucrados:

- Aductor largo - Aductor corto
- Aductor mayor



Extensión a un pie (con elevación):

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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps sural



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



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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

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

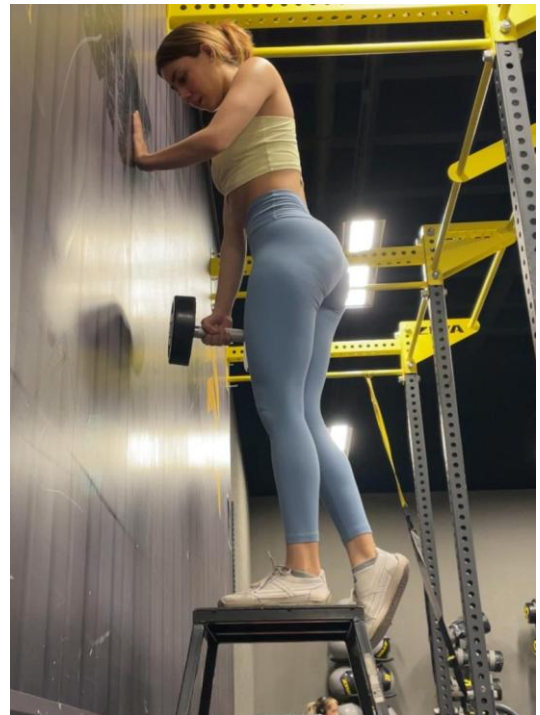


Step up: <https://youtube.com/shorts/eSICQK3X9yk?feature=share>



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 (liga):

<https://youtube.com/shorts/9IYq2rF5FCY?si=FLb4KXAiVihXIZZW>



Técnica:

- Se colocan ambas piernas dentro de la liga de resistencia.
- Las plantas de los pies deben estar extendidas y se flexionan las rodillas.
- El movimiento se detiene cuando la pierna que se trabaja se encuentra flexionada.

Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps femoral largo - Bíceps femoral corto
- Semimembranoso



Notas:

Los ejercicios que están subrayados con **amarillo** son ejercicios que se pueden cambiar por su versión en maquina en el gimnasio y se llaman exactamente igual que el ejercicio.

Si tienes alguna duda o prefieres que te los proporcione en maquina dime y te los envío sin ningún problema.

✓ *Tren superior*

Flexión de brazos con rodillas (lagartijas):

<https://youtube.com/shorts/RXyot-zTovs?feature=share>



Técnica:

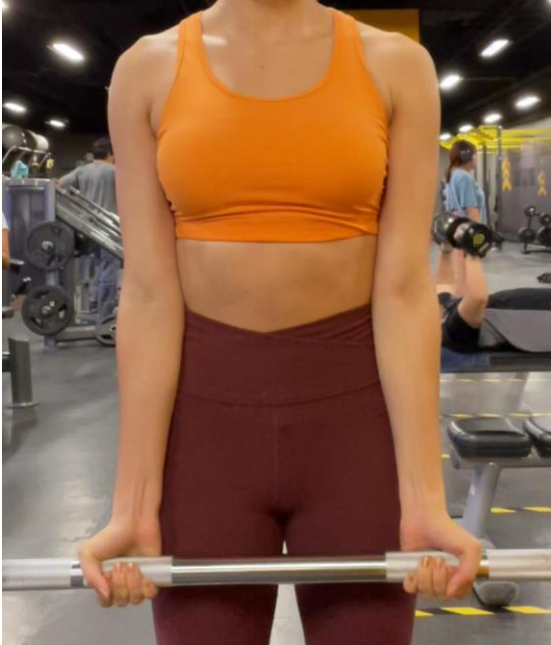
- Colocar todo el cuerpo boca abajo y con las piernas flexionadas.
- Colocar las palmas de las alineados con el pecho y los codos levemente inclinados.
- Se lleva a cabo una extensión de brazos y se flexionan las rodillas.
- El movimiento se detiene cuando los brazos se encuentran totalmente flexionados.

Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps – Deltoides
- Pectoral mayor



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

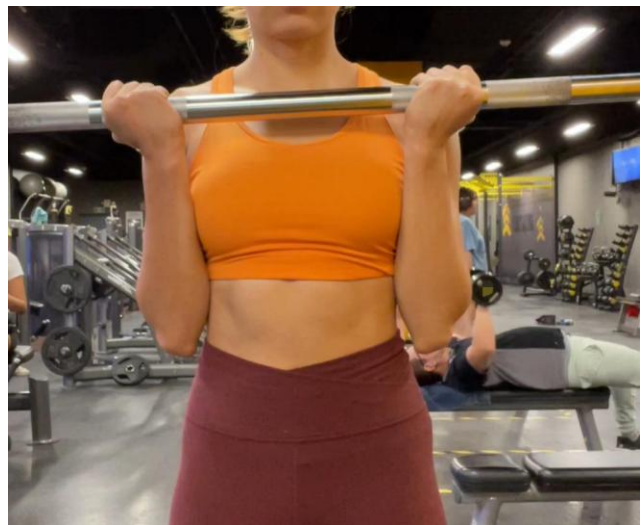


Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Braquial
- Bíceps braquial

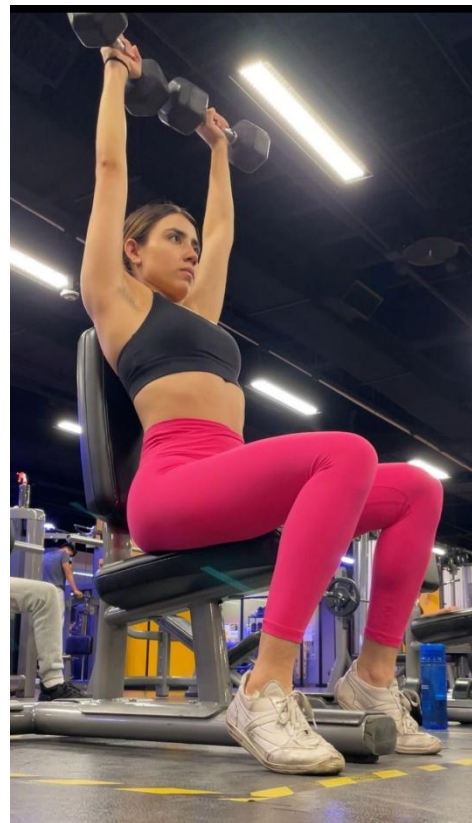


Press militar: <https://youtube.com/shorts/ykB-Vtm9Y8M?feature=share>



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>

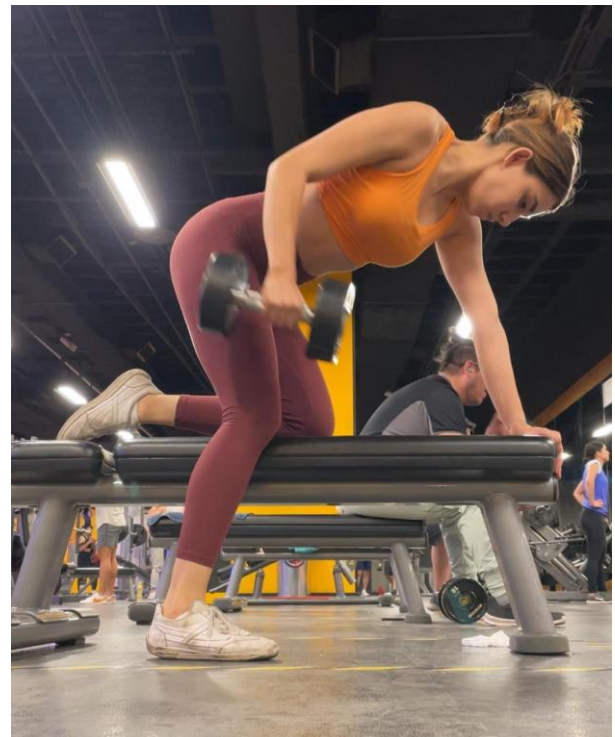


Técnica:

- 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



Pullover con peso:

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



Técnica:

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



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps lateral, media y larga
- Tendón de tríceps

Extensión espalda con mancuernas:

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

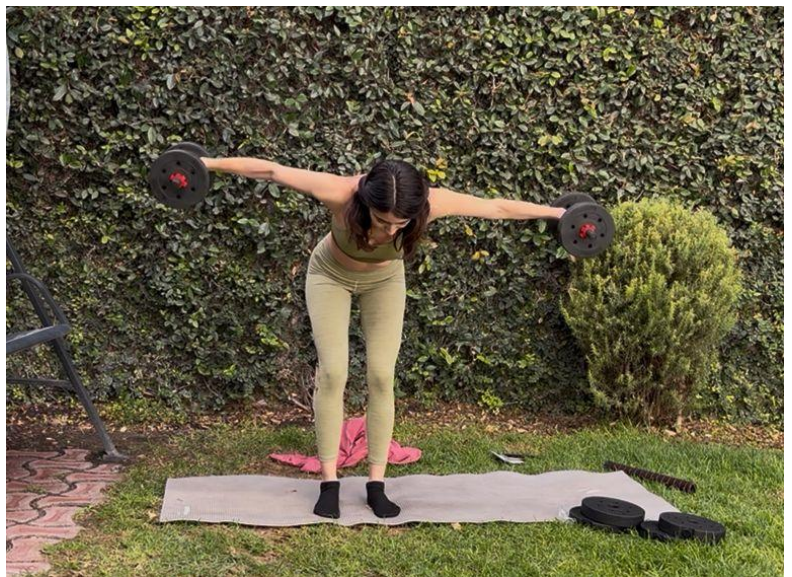


Técnica:

- 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



✓ Abdominales

Elevación de piernas con torso:

https://youtube.com/shorts/2-KD_xsGSyU?si=p6jdTX20IOxQkuUw

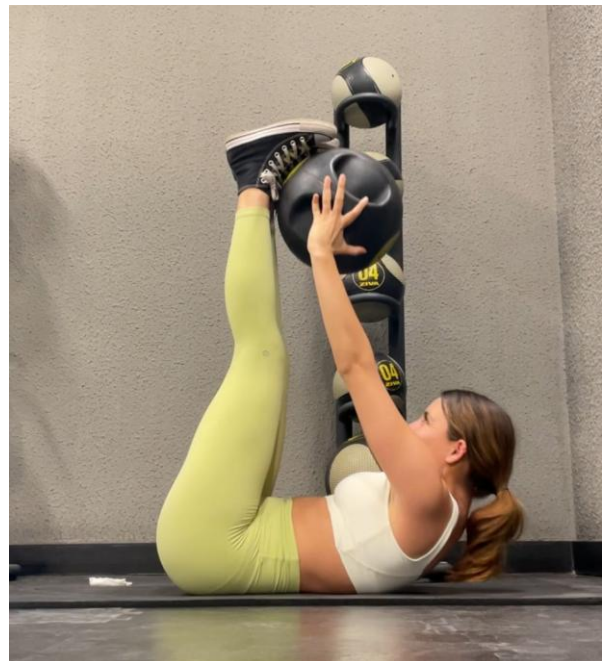


Técnica:

- Colocarse boca arriba con la cabeza viendo hacia al frente.
- Sostener con ambas manos el objeto que se usará para aumentar el peso en el ejercicio.
- Elevar ambas piernas con la espalda completamente recta y al mismo tiempo elevar el torso.

Músculos principalmente involucrados:

- Recto abdominal.
- Serrato.



Crunch: <https://youtube.com/shorts/k8uNbjYVVCY?feature=share>



Técnica:

- Colocar unas mancuernas como soporte las piernas.
- Colocar ambos brazos cerca del cuerpo y elevar el torso.
- El movimiento termina cuando se encuentra completamente recta la espalda.



Músculos principalmente involucrados:

- Recto abdominal.
- Serrato.

Plancha: <https://youtube.com/shorts/z7hyj7fySBY?feature=share>



Técnica:

- Colocarse boca arriba con los brazos flexionados y las piernas extendidas.
- Extender un brazo y luego el otro hasta estar con ambos brazos extendidos.
- El movimiento se detiene cuando los brazos se vuelven a flexionar.

Músculos principalmente involucrados:

- Recto abdominal.

SESIONES PLANIFICADAS

Sesiones planificadas

Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso base
Sentadilla libre	4	15-12	2'	6	
Desplantes (enfocado en cuádriceps)	3	15-13	2'	6	Flexión de rodilla mayor a 90 grados
Extensión de cuádriceps (liga)	4	15-12	2-1'	6	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Aductores (liga)	3	15-13	1'	6	
Extensión a un pie	4	15-12	1'	6	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso base
Push up con rodillas (lagartijas)	4	15-12	3-2'	6	Intentar bajar en 3 tiempos
Curl de bíceps	4	15-13	2'	6	
Press militar	3	15-12	2-1'	6	Intentar bajar y subir sostenido
Remo a 90 grados	3	15-13	1'	6	
Pull over	3	15-13	1'	6	
Extensión espalda con mancuernas	4	15-12	1'	6	Sostener arriba 1-2 segundos

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso base
Hip thrust	4	15-12	3-2'	6	Sostener arriba 1-2 segundos
Buenos días	3	15-13	2'	6	Se descansa hasta terminar ambas piernas
Step up	4	15-12	2'	6	
Extensión de isquios (liga)	3	15-13	2-1'	6	Intentar bajar y subir sostenido
Extensión a un pie	4	15-12	1'	6	

SESIÓN ABS				
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	Anotar peso utilizado (aproximado)
Elevación de piernas con torso	3	12-10		
Crunch		12-10		
Plancha		30s	3-5'	

Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla libre	4	10-7	2'	7	Aumentar peso
Desplantes (enfocado en cuádriceps)	3	10-8	2'	7	
Extensión de cuádriceps (liga)	4	10-7	2-1'	7	
Aductores (liga)	3	10-8	1'	7	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Push up con rodillas (lagartijas)	4	10-7	3-2'	7	Aumentar peso
Curl de bíceps	4	10-7	2'	7	
Press militar	3	10-8	2-1'	7	
Remo a 90 grados	3	10-8	1'	7	
Pull over	3	10-8	1'	7	
Extensión espalda con mancuernas	4	10-7	1'	7	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	4	10-7	3-2'	7	Aumentar peso
Buenos días	3	10-8	2'	7	
Step up	4	10-7	2'	7	
Extensión de isquios (liga)	3	10-8	2-1'	7	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	7	

SESIÓN ABS					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	Anotar peso utilizado (aproximado)	
Elevación de piernas con torso	3	8-6			
Crunch		8-6			
Plancha		25s	1-2'		

Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla libre	4	12-9	2´	7	Mantener peso
Desplantes (enfocado en cuádriceps)	3	12-10	2´	7	
Extensión de cuádriceps (liga)	4	12-9	2-1´	7	
Aductores (liga)	3	12-10	1´	7	
Extensión a un pie	4	12-9	1´	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Push up con rodillas (lagartijas)	4	12-9	3-2´	7	Mantener peso
Curl de bíceps	4	12-9	2´	7	
Press militar	3	12-10	2-1´	7	
Remo a 90 grados	3	12-10	1´	7	
Pull over	3	12-10	1´	7	
Extensión espalda con mancuernas	4	12-9	1´	7	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	4	12-9	3-2´	7	Mantener peso
Buenos días	3	12-10	2´	7	
Step up	4	12-9	2´	7	
Extensión de isquios (liga)	3	12-10	2-1´	7	
Extensión a un pie	4	12-9	1´	7	

SESIÓN ABS					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	Anotar peso utilizado (aproximado)	
Elevación de piernas con torso	3	10-8			
Crunch		10-8			
Plancha		25s	2-4´		

Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla libre	4	15-12			
Desplantes (enfocado en cuádriceps)	3	15-13			
Extensión de cuádriceps (liga)	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Aductores (liga)	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Push up con rodillas (lagartijas)	4	15-12			
Curl de bíceps	4	15-12			
Press militar	3	15-13			
Remo a 90 grados	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Pull over	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Extensión espalda con mancuernas	4	15-12			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	4	15-12			
Buenos días	3	15-13			
Step up	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Extensión de isquios (liga)	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN ABS					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	Anotar peso utilizado (aproximado)	
Elevación de piernas con torso	3	12-10			
Crunch		12-10			
Plancha		30s		4-5'	

Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla libre	4	15-12		5	Bajar peso
Desplantes (enfocado en cuádriceps)	3	15-12		5	
Extensión de cuádriceps (liga)	4	15-13		5	
Aductores (liga)	3	15-13		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Push up con rodillas (lagartijas)	4	15-12		5	Bajar peso
Curl de bíceps	4	15-12		5	
Press militar	3	15-13		5	
Remo a 90 grados	3	15-13		5	
Pull over	3	15-13		5	
Extensión espalda con mancuernas	4	15-12		5	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	4	15-12		5	Bajar peso
Buenos días	3	15-13		5	
Step up	4	15-12		5	
Extensión de isquios (liga)	3	15-13		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

CONTENIDO EXTRA

Tablas de peso progresivo

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

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

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

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

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

3. **Dominar el peso**

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

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

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

Plan de entrenamiento mensual

Regina Zaldivar Sierra

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.

MUCHO ÉXITO.