

SEGUIMIENTO DE TU ENTRENAMIENTO CASA

CON GLOWFIT BY ADONAY

Contenido

<i>INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA</i>	4
Mitos y retroalimentaciones.....	5
Por qué tenemos desbalances musculares	5
Control del tempo en las repeticiones	6
Impacto del ciclo menstrual	6
El efecto del estrés en el progreso	8
<i>PLANEACIÓN</i>	10
Planificación por día	11
Explicación general	11
Explicación por semana	12
Explicación de abdominales	14
Objetivos a largo plazo	15
<i>MATERIALES</i>	18
Materiales y máquinas	19
<i>BIBLIOTECA DE EJERCICIOS</i>	23
Biblioteca de ejercicios.....	24
✓ Tren inferior.....	24
✓ Tren superior.....	40
<i>SESIONES PLANIFICADAS</i>	50
Sesiones planificadas	51
Semana 1	51

Semana 2	52
Semana 3	53
Semana 4	54
Semana 5	55
CONTENIDO EXTRA	57
Tablas de peso progresivo	58

***INFORMACIÓN
COMPLEMENTARIA***

Mitos y retroalimentaciones

Por qué tenemos desbalances musculares

¿Has notado que tienes un brazo más fuerte que otro?, o que ¿Un brazo suele tener menor fatiga al finalizar el entrenamiento?

Esto sucede por **un desbalance muscular** que es muy común. Este desbalance es causado por el uso constante de un solo lado del cuerpo (normalmente el derecho), generando que tenga mayor agilidad, fuerza y resistencia.

Es por ello por lo que se planifican ejercicios unilaterales dentro de tu plan de entrenamiento **con la finalidad de equilibrar la fuerza y resistencia de ambos lados del cuerpo.**



Los ejercicios unilaterales permiten que trabajemos las extremidades de manera separada, lo que le permite al músculo no dominante intentar equilibrar la fuerza con el dominante. Tu planificación está diseñada **no solo a mejorar tu salud, sino también para tener en cuenta variables importantes** como el equilibrio muscular.

Control del tiempo en las repeticiones

Conforme vamos avanzando en el entrenamiento, vamos mejorando en la técnica, resistencia y ejecución de ellos; sin embargo, es importante siempre mantener un control en el tiempo durante la ejecución de todo el entrenamiento.



El tiempo es el tiempo que tardas en llevar a cabo todo el recorrido de un ejercicio, esta variable es fundamental porque es la que **nos permite no solo ejecutar el ejercicio de manera correcta, sino que también influye en lograr que el entrenamiento sea efectivo.**

A lo largo de tus entrenamientos habrás notado que hay indicaciones como: hacer sostenido, mantener unos segundos, entre otros parecidos que indican que debemos priorizar hacer el ejercicio con calma y con conciencia.

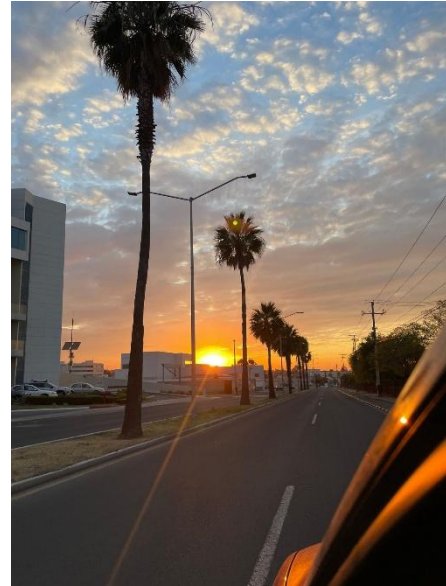
Llevar a cabo los ejercicios sin tener en cuenta esta variable podría ser la razón de terminar el entrenamiento sin haberlo “sentido”, **o que puedas tener una lesión** por lo que no olvides hacer los ejercicios con el control necesario y priorizando el rango de movimiento y la técnica sobre el peso.

Impacto del ciclo menstrual

Durante mucho tiempo se ha tenido la percepción de **que la menstruación y el ejercicio no se llevan de la mano**, pero recientes investigaciones apuntan lo contrario.

Si bien, el ciclo menstrual implica fluctuaciones hormonales importantes que pueden influir en funciones fisiológicas relacionadas con el ejercicio, la recuperación y la percepción del esfuerzo.

La evidencia científica demuestra que no existe un efecto consistente y claro del ciclo menstrual sobre el rendimiento físico en actividades como fuerza máxima, resistencia o potencia. Muchas revisiones concluyen con que no altera significativamente en la fuerza o rendimiento.



Pero, esto **no significa que sea falso la percepción** de menor esfuerzo, los síntomas y la sensación de menor energía. Algunos estudios sugieren que fases como la fase folicular podrían estar asociadas con tendencias ligeramente más favorables en fuerza o energía, y que la fase lútea puede tener una mayor percepción de esfuerzo y desafíos fisiológicos, aunque estos efectos son variables y no homogéneos para todas.

Por lo que recuerda escuchar a tu cuerpo si necesitas descanso y **recordar que tu cuerpo es más fuerte de lo que uno lo puede percibir a veces durante las diferentes fases del mes.**

El efecto del estrés en el progreso

Una parte de la vida es el estrés constante por diferentes variables de nuestra vida; sin embargo, **puede influir de forma negativa en el progreso físico** y las adaptaciones al entrenamiento.

Esto porque el estrés continuo eleva hormonas como el cortisol y puede dificultar la recuperación entre sesiones, lo que puede traducirse en menor fuerza, menor resistencia o deficiencia en la técnica con el tiempo.

Estudios muestran que **personas con altos niveles de estrés tienden a experimentar peores adaptaciones al entrenamiento** en comparación con quienes reportan menos estrés, probablemente porque la recuperación física y psicológica se ve comprometida cuando el organismo está constantemente en modo de alerta.



Sin embargo, el ejercicio también puede ayudar a reducir la percepción de estrés y mejorar la capacidad de recuperación, pero esto depende de la intensidad, el volumen y el descanso.

La actividad física mejora la respuesta cardiovascular frente a situaciones estresantes y puede disminuir el estrés percibido en la vida diaria. Por lo que,

durante días estresados es mejor moderar el volumen y priorizar el ejercicio como una actividad recreativa que puede regular tus emociones y niveles de estrés, pero no obligar a tu cuerpo a dar lo máximo dado que podría ser perjudicial.

PLANEACIÓN

Planificación por día

DÍA 1

Tren inferior completo

DÍA 2

Tren superior (enfocado en espalda y bíceps)

DÍA 3

Tren inferior (enfocado en glúteo)

DÍA 4

Tren superior (enfocado en hombro y tríceps)

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 abdominales

La sesión de abdominales se debe incluir cuando se realiza la sesión de tren superior (en ambas ocasiones) y debe ser al final de esta.

Ahora bien, se puede observar 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.

Puedes escoger la rutina:

<https://youtu.be/BlhIMGSg6Lo?si=Hkh22cAnVcOR9ieA>

https://youtu.be/-WgXrFHFPTM?si=y_la3EQ9zj4G-xnG

Puedes hacerla en casa o el gimnasio y se debe hacer repetir dos veces.

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 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 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 abdominales, 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.

DEBES ESTAR ORGULLOSA DE TU PROGRESO

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:

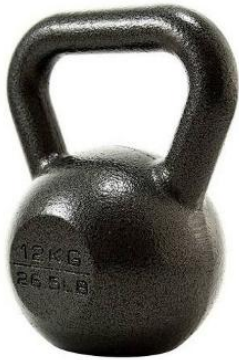


Barra olímpica con seguros.



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/sADLbf6HAcI?feature=share>



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Mayormente cuádriceps



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

Peso muerto rumano:

<https://youtube.com/shorts/XVyZ8fcS5pY?feature=share>



Técnica:

- Sostener con ambas manos la barra (o mancuernas) a un lado del torso.
- 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 sin arquear la espalda.

Músculos principalmente involucrados:

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



Sentadilla sumo:

<https://youtube.com/shorts/fkcQfpg97NU?si=rDFF6FCun6iPzEGu>

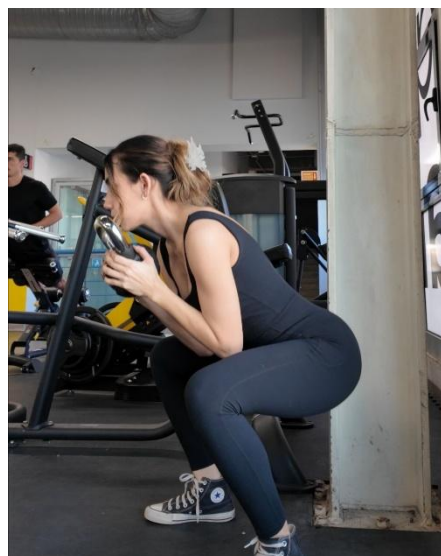


Técnica:

- Los pies deben estar abiertos un poco más de la anchura de los hombros y con las puntas hacia afuera.
- Colocar la mancuerna 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
-



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

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



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 con liga:

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

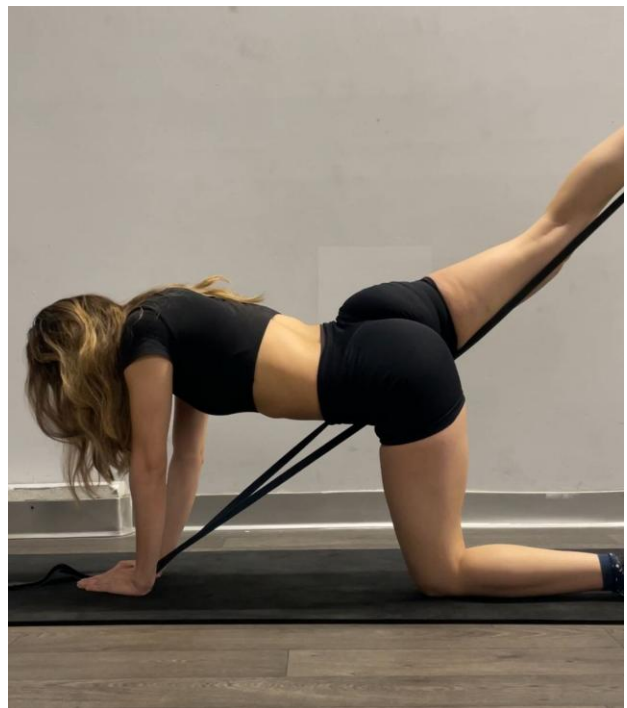


Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo medio
- Tensor facial



Sentadilla lateral:

<https://youtube.com/shorts/fmvNxeqG8Ss?si=PmCsgYbuPBwS3Yua>

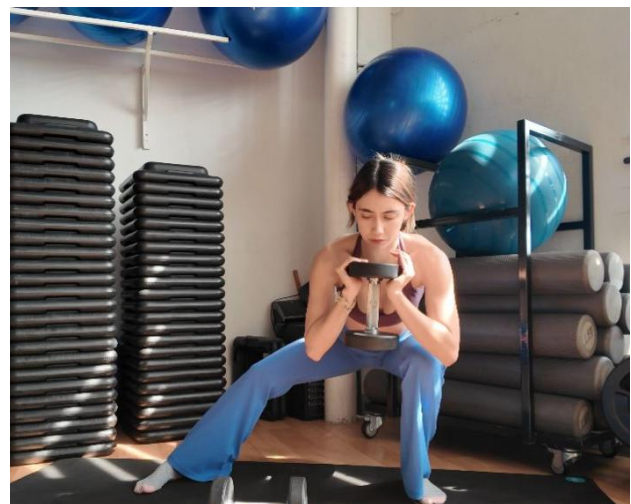
Técnica:



- Los pies deben estar abiertos a la anchura de los hombros y con las puntas hacia afuera.
- Colocar la mancuerna sobre los brazos a una distancia cómoda.
- Estirar una pierna lateralmente y flexionar la otra con cuidado.
- El movimiento se detiene cuando se haya logrado bajar completamente (dependiendo las posibilidades de cada individuo) sin arquear la espalda.

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo medio - Vasto intermedio
- Glúteo mayor



Hip thrust: <https://youtube.com/shorts/hWIEaSvG3YU?feature=share>



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Cuádriceps
- Isquiotibiales



Desplantes búlgaros: <https://youtube.com/shorts/Kip4rfTYJPo?feature=share>



Técnica:

- Medir la distancia pertinente para flexionar ambas rodillas cómodamente.
- Colocar la espalda recta, y con ambas manos (o con una sola) sostener las mancuernas a usar.
- Colocar una pierna en el banco y flexionar ambas rodillas e inclinar levemente el torso.
- Se detiene el movimiento cuando la rodilla que se encuentra en la parte de enfrente está flexionada a 90°.

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Cuádriceps



Peso muerto unilateral:

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

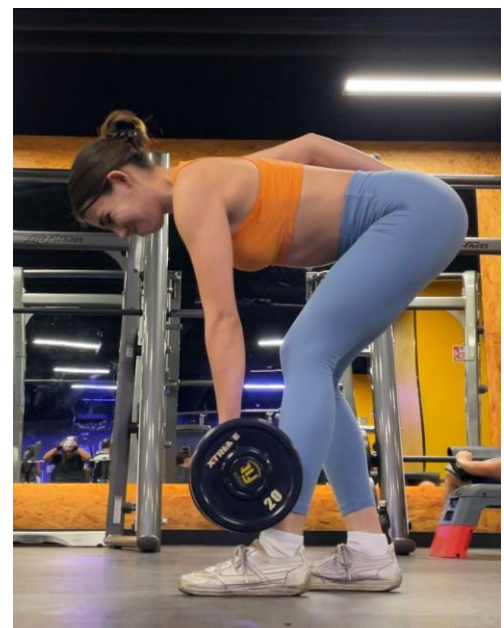


Técnica:

- 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.



Curl femoral deslizando:

<https://youtube.com/shorts/ZJAGuGU3bbA?si=ZaE31CdZ8g50K7u7>



Técnica:

- Se colocan ambas piernas flexionadas.
- Las plantas de los pies deben estar extendidas y se extienden las rodillas.
- El movimiento se detiene cuando la pierna que se trabaja se encuentra completamente extendida.

Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps femoral largo
- Bíceps femoral corto
- Semimembranoso



Aductores (liga):

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



Técnica:

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

Músculos principalmente involucrados:

- Aductor largo - Aductor corto
- Aductor mayor



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.

✓ 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



Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (caso)

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



Curl de 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

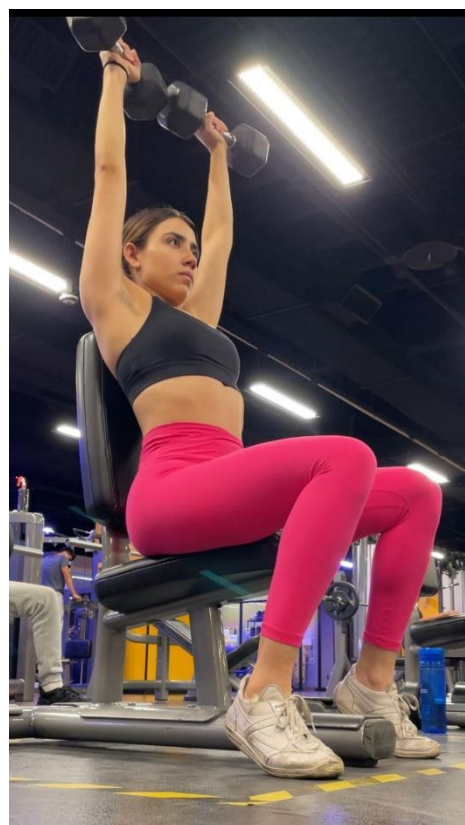


Press militar: <https://youtube.com/shorts/ykB-Vtm9Y8M?feature=share>



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.

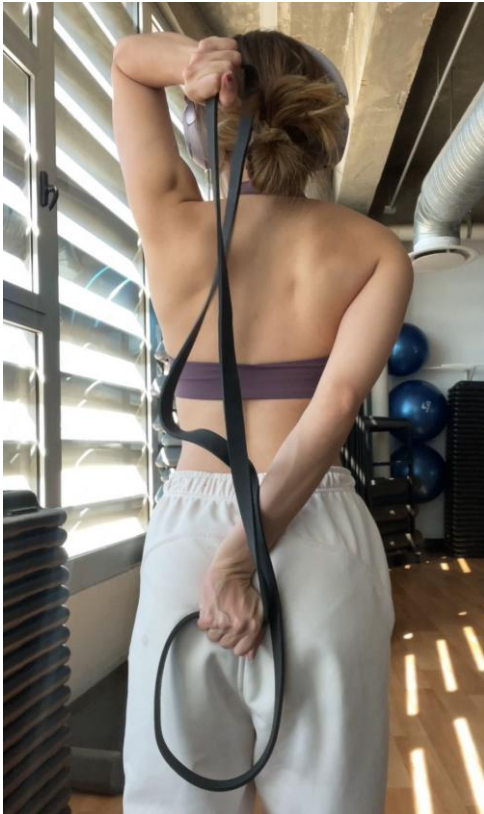


Músculos principalmente involucrados:

- 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



Dips sin material (fondos):

https://youtube.com/shorts/mzMTIZag22k?si=WJcX9tQE_KhQgylQ



Técnica:

- Se colocan ambos brazos en la apertura de los hombros.
- Con las piernas levemente extendidas se comienza a flexionar los codos, llevando así el torso hacia abajo.

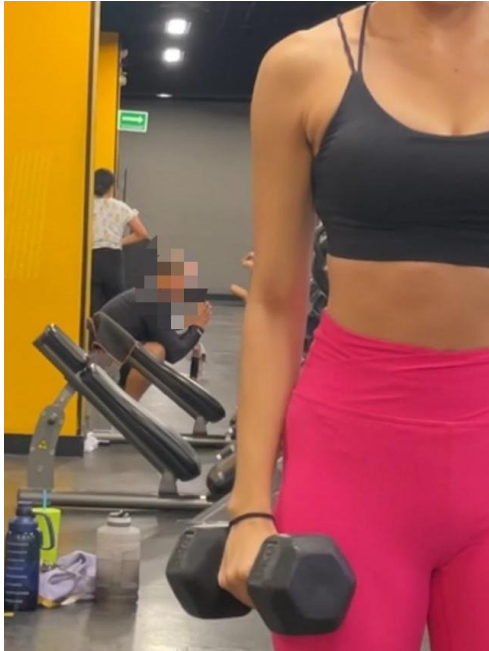
Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps braquial
- Deltoides
- Pectoral mayor



Elevaciones laterales:

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

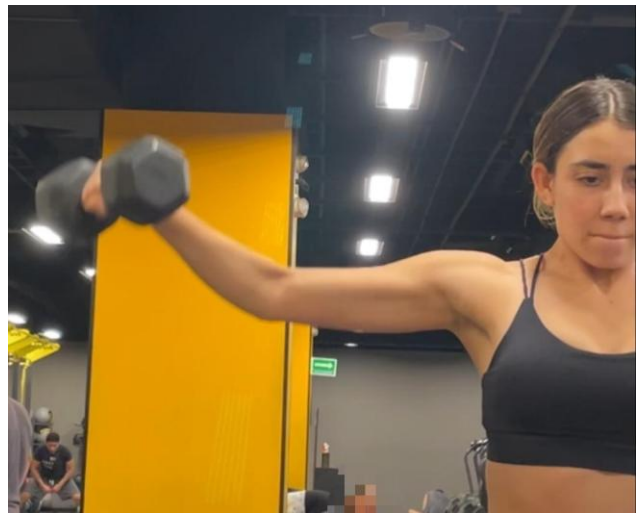


Técnica:

- Se sostiene una mancuerna en cada mano.
- Con los codos levemente flexionados.
- Se hace una elevación de brazos de forma lateral y se detiene el movimiento cuando ambos brazos estén a la altura de los hombros.

Músculos principalmente involucrados:

- Deltoides
- Trapecio



SESIONES PLANIFICADAS

Sesiones planificadas

Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	15-13	4-3'	7	Cuidar las rodillas
Step up	3	15-13	4-3'		Puedes descansar una pierna y luego otra
Peso muerto	4	15-12	2'	7	Cuidar la espalda
Sentadilla sumo	3	15-13	2-1'	7	Hacer las repeticiones en segundos
Sentadilla isométrica	3	15-13	2-1'	7	
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Remo con barra	3	15-13	4-3'	7	Hacer sostenido
Curl inclinado	4	15-12	4-3'	7	Puedes descansar un brazo y luego otro
Remo con agarre unilateral	3	15-13	2-1'	7	
Curl de bíceps en alto	4	15-12	1'	7	Sostener 1-2 segundos
Extensión de espalda con mancuernas	3	15-13	1'	7	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	3	15-13	4-3'	7	Hacer en biserie
Puente KASS			2'	7	
Patada de glúteo con (liga)	3	15-13	2'	7	Hacer sostenido
Sentadilla lateral	4	15-12	2-1'	7	
Extensión a un pie	4	15-12	2'	7	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos negativas	3	15-13	4-3'	7	Hacer sostenido o completas
Press militar	4	15-12	3-2'	7	Sostener con ambos brazos
Pull over (liga)	4	15-12	2'	7	
Fondos sin material	3	15-13	2-1'	7	Cuidar los codos
Elevaciones laterales	3	15-13	1'	7	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	15-13	4-3'	7	Sostener 4-5 segundos
Desplantes búlgaras (cuádriceps)	3	15-13	3'	7	Intentar pasar los 90 grados
Peso muerto unilateral	4	15-12	3-2'	7	
Curl femoral deslizando	4	15-12	3-2'	7	Hacer sostenido
Aductores con liga	3	15-13	2-1'	7	
Extensión a un pie	4	15-12	1'	7	

Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	10-8	4-3'	8	Aumentar peso
Step up	3	10-8	4-3'		
Peso muerto	4	10-7	2'		
Sentadilla sumo	3	10-8	2-1'		
Sentadilla isométrica	3	10-8	2-1'		
Extensión a un pie	4	10-7	1'		

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Remo con barra	3	10-8	4-3'	8	Aumentar peso
Curl inclinado	4	10-7	3-2'		
Remo con agarre unilateral	3	10-8	2-1'		
Curl de bíceps en alto	4	10-7	1'		
Extensión de espalda con mancuernas	3	10-8	1'		

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	3	10-8	4-3'	8	Aumentar peso
Puente KASS			2'	8	
Patada de glúteo con (liga)	3	10-8	2'	8	
Sentadilla lateral	4	10-7	2'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	2-1'	8	

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

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	10-8	4-3'	8	Aumentar peso
Desplantes búlgaras (cuádriceps)	3	10-8	3'	8	
Peso muerto unilateral	4	10-7	3-2'	8	
Curl femoral deslizando	4	10-7	3-2'	8	
Aductores con liga	3	10-8	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	1'	8	

Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	12-10	4-3'	8	Mantener peso
Step up	3	12-10	4-3'		
Peso muerto	4	12-9	2'	8	
Sentadilla sumo	3	12-10	2-1'	8	
Sentadilla isométrica	3	12-10	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	12-9	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Remo con barra	3	12-10	4-3'	8	Mantener peso
Curl inclinado	4	12-9	3-2'	8	
Remo con agarre unilateral	3	12-10	2-1'	8	
Curl de 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	Anotaciones extra
Puente	3	12-10	4-3'	8	Mantener peso
Puente KASS			2'	8	
Patada de glúteo con (liga)	3	12-10	2'	8	
Sentadilla lateral	4	12-9	2'	8	
Extensión a un pie	4	12-9	2-1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos negativas	3	12-10	4-3'	8	Mantener peso
Press militar	4	12-9	3-2'	8	
Pull over (liga)	4	12-9	2'	8	
Fondos sin material	3	12-10	2-1'	8	
Elevaciones laterales	3	12-10	1'	8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	12-10	4-3'	8	Mantener peso
Desplantes búlgaras (cuádriceps)	3	12-10	3'	8	
Peso muerto unilateral	4	12-9	3-2'	8	
Curl femoral deslizando	4	12-9	3-2'	8	
Aductores con liga	3	12-10	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	12-9	1'	8	

Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	15-13			
Step up	3	15-13			
Peso muerto	4	15-12			
Sentadilla sumo	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Sentadilla isométrica	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Remo con barra	3	15-13			
Curl inclinado	4	15-12			
Remo con agarre unilateral	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Curl de 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	Anotaciones extra
Puente	3	15-13			
Puente KASS					Intentar llegar al fallo
Patada de glúteo con (liga)	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Sentadilla lateral	4	15-12			
Extensión a un pie	4	15-12			

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos negativas	3	15-13			
Press militar	4	15-12			
Pull over (liga)	4	15-12			
Fondos sin material	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Elevaciones laterales	3	15-13			Intentar llegar al fallo

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	15-13			
Desplantes búlgaras (cuádriceps)	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Peso muerto unilateral	4	15-12			
Curl femoral deslizando	4	15-12			Intentar llegar al fallo
Aductores con liga	3	15-13			Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	15-12			

Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre (elevaciones)	3	15-13		5	Bajar el peso
Step up	3	15-13			
Peso muerto	4	15-12			
Sentadilla sumo	3	15-13			
Sentadilla isométrica	3	15-13			
Extensión a un pie	4	15-12			

}

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Remo con barra	3	15-13		5	Bajar el peso
Curl inclinado	4	15-12			
Remo con agarre unilateral	3	15-13			
Curl de bíceps en alto	4	15-12			
Extensión de espalda con mancuernas	3	15-13			

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Puente	3	15-13		5	Bajar el peso
Puente KASS				5	
Patada de glúteo con (liga)	3	15-13		5	
Sentadilla lateral	4	15-12		5	
Extensión a un pie	4	15-12		5	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos negativas	3	15-13		5	Bajar el peso
Press militar	4	15-12			
Pull over (liga)	4	15-12			
Fondos sin material	3	15-13			
Elevaciones laterales	3	15-13			

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	15-13		5	Bajar el peso
Desplantes búlgaras (cuádriceps)	3	15-13			
Peso muerto unilateral	4	15-12			
Curl femoral deslizado	4	15-12			
Aductores con liga	3	15-13			
Extensión a un pie	4	15-12			

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.