

# **SEGUIMIENTO DE PLAN PERSONALIZADO**

CON GLOWFIT BY ADONAY

*Para: Anette Allyne Gutiérrez Salas.*

# Contenido

INFORMACIÓN PERSONAL .....	4
Datos generales .....	5
Objetivo .....	5
Especificaciones .....	5
INFORMACIÓN ESENCIAL .....	6
Mitos y retroalimentaciones.....	7
<b>¿Por qué se repiten algunos ejercicios?</b> .....	7
<b>Ejercicios regresivos y progresivos</b> .....	8
<b>Entre más entreno mayores resultados</b> .....	9
<b>Qué puede mermar tu entrenamiento</b> .....	10
PLANEACIÓN .....	12
Planificación por día .....	13
<b>Explicación general</b> .....	13
<b>Explicación por semana</b> .....	14
<b>Sesión de abdominales</b> .....	16
<b>Objetivos a largo plazo</b> .....	17
MATERIALES .....	19
Materiales y máquinas .....	20
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS .....	26
Biblioteca de ejercicios.....	27
✓ Tren inferior.....	27

✓ Tren superior.....	40
SESIONES PLANIFICADAS .....	51
Sesiones planificadas .....	52
Semana 1 .....	52
Semana 2 .....	53
Semana 3 .....	54
Semana 4 .....	55
Semana 5 .....	56
CONTENIDO EXTRA .....	57
Tablas de peso progresivo .....	58

# INFORMACIÓN PERSONAL

## Datos generales

- **Nombre:** Anette Allyne Gutiérrez Salas.
- **Edad:** 24 años.
- **Peso:** 61 kg.
- **Estatura:** 1.55 m.

## Objetivo

**General:** Pérdida de peso.

A corto plazo:

- ✓ Disminuir porcentaje de grasa.
- ✓ Enfocar un poco más en tren inferior.
- ✓ Enfocar también en brazos.

## Especificaciones

- ❖ **Lugar de entrenamiento:** Gimnasio.
- ❖ **Lesiones:** Ninguno.
- ❖ **Días de entrenamiento:** 4 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.

### **Seguimiento de plan personalizado**

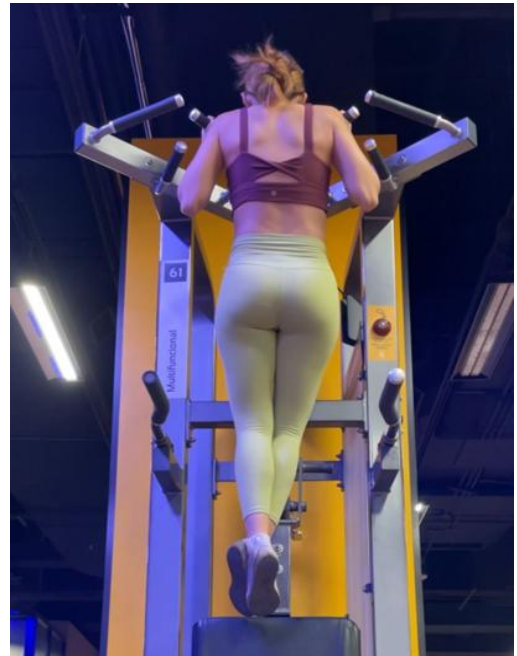
*Anette Allyne Gutiérrez Salas*

# INFORMACIÓN ESENCIAL

# Mitos y retroalimentaciones

## ¿Por qué se repiten algunos ejercicios?

**Para poder progresar se debe llevar a cabo una planeación, y esta debe ser repetida constantemente hasta lograr el objetivo buscado.** Por ejemplo, si se quiere progresar en dominadas, y se tiene planificado lograr conseguir la primera; se debe comenzar **por repetir cada cierto tiempo determinado la acción para poder lograr progresar** y, por tanto, lograr la meta planteada de poder llevar a cabo una dominada.



**Si se desea lograr esto**, pero no se hace bajo una planificación y menos bajo una constancia, entonces es muy probable que dicha meta **no se logre**, o tarde más de lo deseado en concluirse.

**En términos generales**, para poder progresar y lograr los objetivos deseados que se debe hacer es ser constante, pero sobre repetitivo. Sé que suele creer que es aburrido llevar a cabo la misma rutina una y otra vez, por ello se pueden variar ejercicios que elementalmente son los mismos, pero que ayudan a mantener la motivación; sin embargo, esto no se puede llevar a

### **Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

cabo con todos los ejercicios y todo el tiempo, es por ello que algunas sesiones dentro de la rutina varían poco.

Cabe mencionar que, aunque algunos ejercicios no varíen tanto, **no significa que no se está progresando en ellos**, ya que varían las repeticiones, las series, el peso, el tempo, entre otros muchos factores.

## Ejercicios regresivos y progresivos

***¿Si en las rutinas los ejercicios no deben variar todo el tiempo, entonces nunca se debe cambiar de rutina?***

**No**, esto no es lo que quiere decir. Existen ejercicios que se llaman progresivos, **que son ejercicios que te ayudan a progresar con respecto a otro ejercicio**, y regresivos que como el nombre lo menciona, **ayuda a regresar si en cuyo caso se ha perdido el progreso que se había obtenido.**

**Por ejemplo**, regresando al ejemplo de la dominada, si es bien cierto que es de suma importancia no cambiar los ejercicios para poder lograr la meta de llevar a cabo una dominada, **sí que se debe ir progresando en el ejercicio**; como, por ejemplo, pasar de hacer dominadas asistidas a dominadas negativas y por fin lograr llevar a cabo la primera dominada sin ayuda.



**En otras palabras**, si es bien cierto que algunos ejercicios no cambiaran con el paso del tiempo, otros te permiten ir mejorando y lograr las metas deseadas. Por lo que **sí es importante llevar a cabo una planeación** que te permita ir progresando y actualizarla con cierta frecuencia.

## Entre más entreno mayores resultados

Existe el mito de que **se debe entrenar todos los días para poder lograr obtener resultados** y de ser lo contrario, podrían nunca lograr obtener ver resultados.

**Esto no es del nada cierto.** El cuerpo no solo progresa cuando estás entrenando, también lo hace cuando descansas, cuando comes bien, cuando cuidas tu salud mental. Entonces,



***¿No pasa nada si dejo de entrar por un par de días?***

**No**, no pasa nada, siempre y cuando se retome y se vuelva a querer progresar. Siempre hay que recordar que el progreso no es lineal y esto no solo permite al cuerpo relajarse, sino también disfrutar otras facetas de la vida. El entrenamiento **debe ser siempre una manera de autocuidado y desarrollo tanto para tú yo del presente como del futuro**, por lo que no desmerita el entrenar menos por cuidar otras variables importantes de la vida.

**Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

## Qué puede mermar tu entrenamiento

Para lograr obtener ganancias de un buen entrenamiento, lamentablemente **no basta con entrenar correctamente**, ya que hay muchas más variables que hay que considerar. Esto porque estas influyen en el resultado final.

**La calidad del sueño es una de las variables que nunca se toma en cuenta** y que es primordial para lograr progresar. Esto ya que esta afecta no solo en la calidad de tus entrenamientos (en el rendimiento) **sino que además influye en las ganancias** (esto porque dormir no solo ayuda al descanso del cuerpo, sino que también a la regeneración de este).



Por lo que es de suma importancia (y no solo por el ejercicio) tener una buena calidad del sueño, dormir las horas necesarias, evitar desvelarse y descansar lo suficiente.



**La otra variable a considerar es la alimentación**, ya que esta no solo influye en la cantidad de energía de la que podemos disponer, sino que beneficia a las ganancias del entrenamiento si se tiene una buena dieta (*cabe mencionar que la palabra "dieta" no hace referencia a restricciones, sino a plan adaptado de manera adecuada para lograr ciertos objetivos*).

### **Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

**Existen más variables que pueden influir de manera repentina como lo es la salud mental** (que no está de más mencionar que es de suma importancia mantener una buena relación mente-cuerpo-alma) el estrés, entre otros.

**Ahora bien**, esto no significa que, si fallas un poco en alguna de estas muchas variables, entonces todo el demás esfuerzo no se tomará en cuenta; sino que esto significa que no debes agobiarte, **ya que no es posible estar al 100% en todo**, por lo que es irrelevante si llegas a tropezar, **lo importante es seguir adelante.**

# PLANEACIÓN

# Planificación por día

## DÍA 1

*Tren inferior completo*

## DÍA 2

*Tren superior (enfocado en pecho y tríceps)*

## DÍA 3

*Descanso*

## DÍA 4

*Tren inferior completo*

## DÍA 5

*Tren superior (enfocado en espalda y bíceps)*

## DÍA 6-7

*Descanso*

La planificación está pensada para lograr el objetivo, aunque cabe mencionar que es de suma importancia llevar a cabo un plan alimenticio objetivo para lograr obtener mejores resultados.

## Explicación general

Es de suma importancia que se respete el descanso entre sesiones de los grupos musculares, esto ya que de no ser así se sobre estimulará los músculos y no se lograrán los objetivos deseados; los ejercicios están ya previamente

### **Seguimiento de plan personalizado**

*Anette Allyne Gutiérrez Salas*

acomodados **a sugerencia de mayor fatiga a menor** con la finalidad de rendir en todos los ejercicios y dar el mejor esfuerzo en cada uno de ellos, por lo que se recomienda se lleven a cabo en ese orden para evitar sobre fatiga y por tanto impedimento para rendir de manera óptima en todos los ejercicios.

En las tablas de sesiones, cada sesión se encuentra un apartado que se llama “Anotar peso utilizado” es de suma importancia anotar los pesos que se utilizan en cada sesión para llevar un control sobre el progreso de cada sesión, aunque no hay que olvidar que no es la única forma de progresar en los ejercicios, **no siempre se estará aumentando el peso y está bien**, sin embargo, si no se lleva un registro del trabajo realizado será muy difícil evaluar con el tiempo el progreso o en su defecto retroceso.

En la programación **se especifica la intensidad en algunos ejercicios**, esto quiere decir, que se debe buscar que el estímulo **se sienta en ese porcentaje y que se logre el objetivo de las series y repeticiones planteadas**.

Por otro lado, en los ejercicios que no se especifica se busca que se priorice la técnica sobre el peso, además de que se debe llegar a las series y repeticiones planteadas por lo que la intensidad se deja a consideración (*esto no significa que no hay que exigirnos, pero sí que no hay que agobiarnos*).

## Explicación por semana

### Primera semana

En todas las sesiones de esta semana se debe utilizar en cada ejercicio un peso que permita llevar a cabo todas las repeticiones y series de manera

### Seguimiento de plan personalizado

Anette Allyne Gutiérrez Salas

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

### **Segunda semana**

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

### **Tercera semana**

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

### **Cuarta semana**

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

### **Seguimiento de plan personalizado**

*Anette Allyne Gutiérrez Salas*

### 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

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/BihIMGSg6Lo?si=Hkh22cAnVcOR9ieA>

[https://youtu.be/-WgXrFHFPTM?si=y\\_la3EQ9zj4G-xnG](https://youtu.be/-WgXrFHFPTM?si=y_la3EQ9zj4G-xnG)

**Se debe repetir dos veces (el que sea que escojas).**

## Objetivos a largo plazo

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 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 tercer 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.

Para este mes se planificó una sesión de abdominales con el fin de trabajar un poco más el abdomen como parte de nuestros objetivos.

**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.

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.

## Sigamos avanzando.

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.**

### **Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

# MATERIALES

## Materiales y máquinas

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



*Barra olímpica con seguros.*



*Discos de diferentes pesos.*



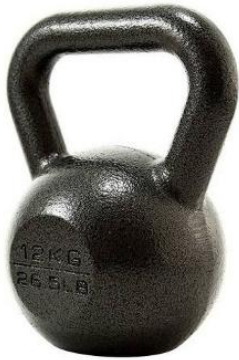
*Máquina de prensa.*



*Máquina para extensión de cuádriceps.*



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



*Pesa rusa.*



*Banco.*



*Mancuernas de diferentes pesos.*



*Máquina de extensión de isquiotibiales.*



*Banco con respaldo.*



*Polea.*



*Máquina costurera.*



*Máquina para jalón de pecho.*



*Máquina remo.*



*Máquina asistida de dominadas.*

# 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



### ***Seguimiento de plan personalizado***

*Anette Allyne Gutiérrez Salas*

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.



**Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

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



### **Técnica:**

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

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo mayor - Cuádriceps



### **Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

Aductores (maquina):

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

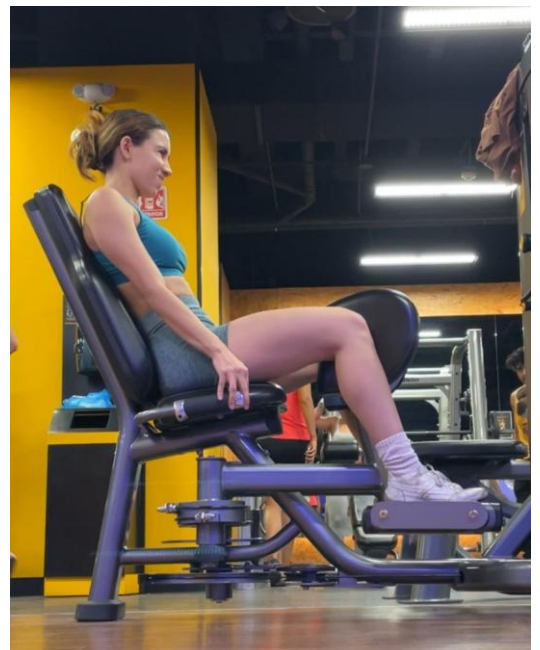


### **Técnica:**

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

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Aductor largo    - Aductor corto
- Aductor mayor



**Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

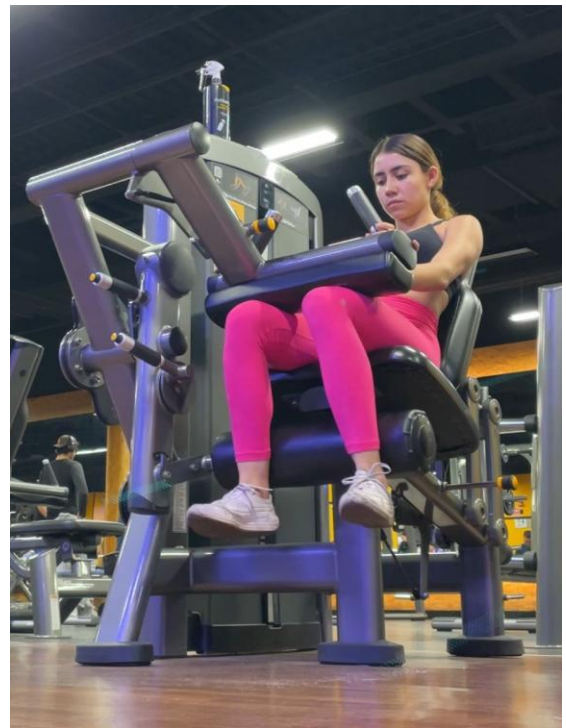
Extensión para isquiotibiales (maquina):

[https://youtube.com/shorts/Jic\\_WfR0hSg?feature=share](https://youtube.com/shorts/Jic_WfR0hSg?feature=share)



### **Técnica:**

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



### **Músculos principalmente involucrados:**

- Bíceps femoral largo - Bíceps femoral corto
- Semimembranoso

**Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

Calf extensión:

[https://youtube.com/shorts/Y\\_nPXgB4XQ?si=lu1krMCv6rzVP6x1](https://youtube.com/shorts/Y_nPXgB4XQ?si=lu1krMCv6rzVP6x1)



### **Técnica:**

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



### **Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps sural

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



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



### **Técnica:**

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

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Cuádriceps - Glúteo mayor
- Isquiotibiales



Buenos días (smith):

<https://youtube.com/shorts/QJm2lpe01g?si=YvdgxpmpuCsKuUxf>



### **Técnica:**

- Colocar la barra en tu espalda.
- Flexionar las rodillas levemente y llevar la cadera hacia atrás.
- El movimiento se detiene cuando la espalda se encuentra a 90°.

### **Músculos principalmente involucrados:**

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



Abductores (maquina):

<https://youtube.com/shorts/X9Xh8maD5x8?si=GEys5EKiy4oE6NFo>



**Técnica:**

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

**Músculos principalmente involucrados:**

- Glúteo medio      - Vasto intermedio
- Glúteo mayor



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

**Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

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.**

## ✓ *Tren superior.*

Flexión de brazos (lagartijas):

[https://youtube.com/shorts/8ZsTrCGzFJU?si=G4l\\_UpqKtPxNrhg-](https://youtube.com/shorts/8ZsTrCGzFJU?si=G4l_UpqKtPxNrhg-)



### **Técnica:**

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

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps – Deltoides
- Pectoral mayor



**Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

Extensión de tríceps (en polea):

<https://youtube.com/shorts/Z7U8arAlBAg?feature=share>



Técnica:

- Se toma la polea con una mano.
- Se debe alinear el cuerpo a una distancia con la polea que permita flexionar y extender el brazo alineada al otro brazo de soporte.
- Se flexiona el codo hasta estar alineado con el hombro.

**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps lateral, media y larga
- Tendón de tríceps



**Seguimiento de plan personalizado**

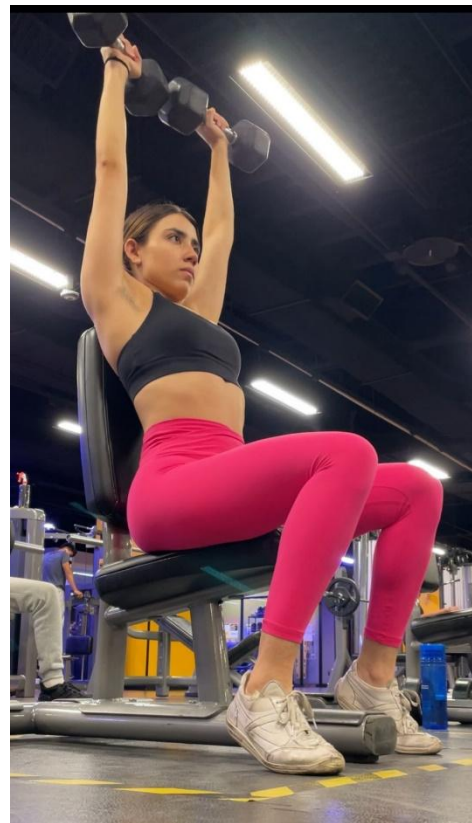
Anette Allyne Gutiérrez Salas

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

**Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

Dips en máquina (fondos):

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



**Técnica:**

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

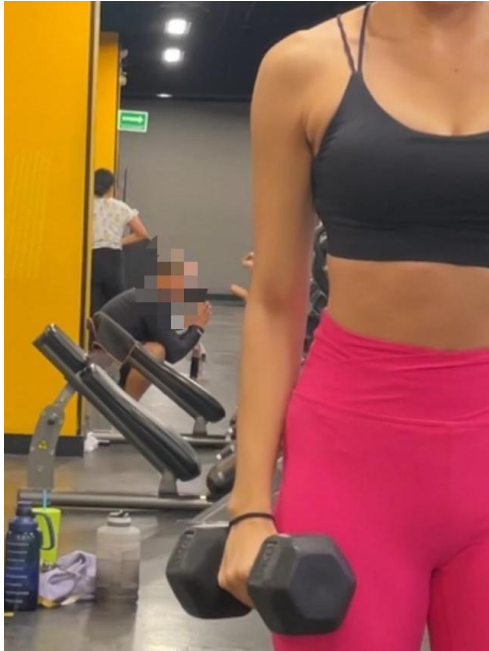


**Músculos principalmente involucrados:**

- Tríceps braquial
- Deltoides
- Pectoral mayor

Elevaciones laterales:

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

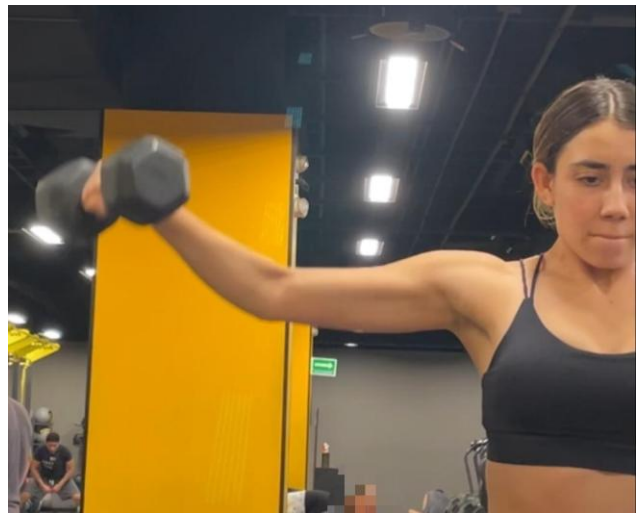


**Técnica:**

- 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

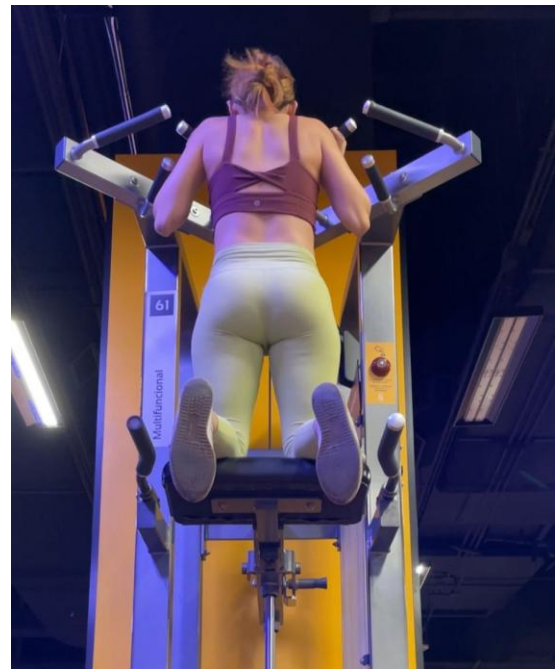


Dominada asistida: <https://youtube.com/shorts/bNLflvvhsNI?feature=share>



### Técnica:

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



### Músculos principalmente involucrados:

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

### **Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

Curl de bíceps (polea):

<https://youtube.com/shorts/UmQqphYVfz4?feature=share>

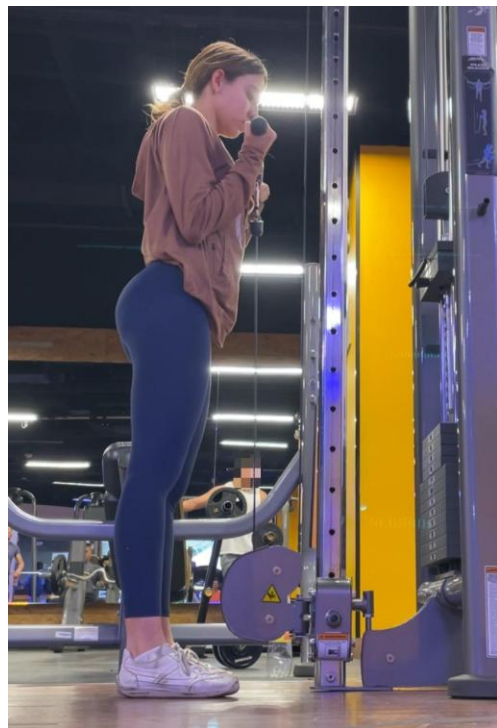


### **Técnica:**

- Se debe utilizar un soporte que permita el agarre con ambas manos.
- Con los brazos extendidos se comienza a hacer una tracción hacia el pecho.
- Se detiene el movimiento cuando ambos brazos se encuentran completamente flexionados.

### **Músculos principalmente involucrados:**

- Bíceps branquial
- Branquial



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

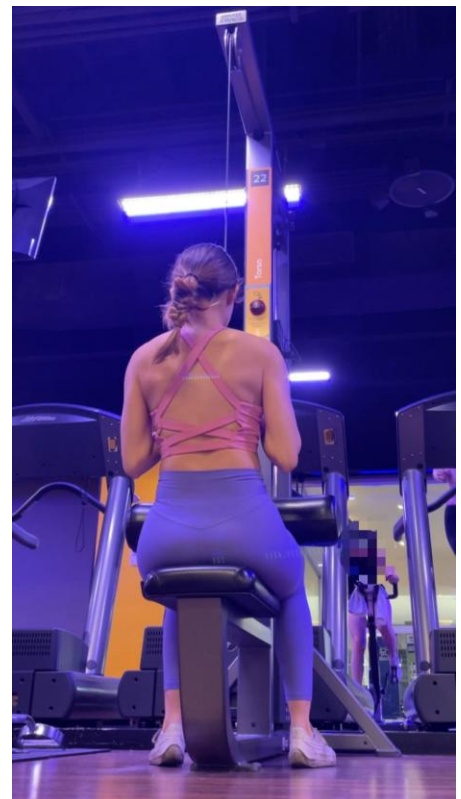


**Técnica:**

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

**Músculos principalmente involucrados:**

- Redondo mayor
- Dorsal ancho
- Bíceps branquial
- Braquiorradial



**Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

Bíceps en polea alta:

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



**Técnica:**

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



**Músculos principalmente involucrados:**

- Braquial
- Bíceps braquial
- Braquial anterior

**Seguimiento de plan personalizado**  
*Anette Allyne Gutiérrez Salas*

Press martillo: [https://youtube.com/shorts/Uuz\\_GChUfU0?feature=share](https://youtube.com/shorts/Uuz_GChUfU0?feature=share)



**Técnica:**

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



**Músculos principalmente involucrados:**

- Bíceps branquial
- Branquial

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



### **Técnica:**

- Colocar el asiento a la altura pertinente y el soporte del pecho.
- Sostener con una mano el soporte de la mano correspondiente y con la otra apoyarla en el soporte del pecho.
- El movimiento termina cuando el brazo está alineado con la espalda.
- Repetir el movimiento para el otro brazo.

### **Músculos principalmente involucrados:**

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



### ***Seguimiento de plan personalizado***

*Anette Allyne Gutiérrez Salas*

# SESIONES PLANIFICADAS

# Sesiones planificadas

## Semana 1

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Sentadilla libre con elevaciones	3	12-10	4-3'	7	Bajar sostenido
Peso muerto rumano	4	12-9	3-2'	7	Priorizar cuidar la espalda
Desplantes búlgaros	3	12-10	3-2'	7	
Aductores (máquina)	4	12-9	2-1'	7	Hacer sostenido
Extensión para isquiotibiales (máquina)	4	12-9	2-1'	7	Bajar en 3 tiempos
Calf extensión	4	12-9	1'	7	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10	4'	7	Las que salgan y las demás negativas
Extensión de tríceps (polea)	4	12-9	3-2'	7	Con ambas manos
Press militar	3	12-10	2'	7	
Dips en máquina (fondos)	4	12-9	2-1'	7	
Elevaciones laterales	3	12-10	1'	7	Sostener 1-2 segundos

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Hip thrust	3	12-10	4-3'	7	Sostener 1-3 segundos
Prensa	3	12-10	3-2'	7	Intentar que los pies queden abajo
Buenos días smith	4	12-9	3-2'	7	
Abductores (máquina)	4	12-9	2-1'	7	
Extensión de cuádriceps (máquina)	4	12-9	2-1'	7	Mantener 1-2 segundos
Extensión a un pie	4	12-9	2-1'	7	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Anotaciones extra
Dominadas asistidas	3	12-10	4'	7	Las que salgan y las demás negativas
Curl de bíceps (en polea)	4	12-9	3'		
Polea al pecho unilateral	3	12-10	3'	7	Priorizar cuidar la espalda
Bíceps en polea alta	4	12-9	3-2'	7	
Remo en maquina	3	12-10	2-1'	7	Sostener 1-3 segundos
Press martillo	4	12-9	1'	7	

### Seguimiento de plan personalizado

Anette Allyne Gutiérrez Salas

## Semana 2

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla libre con elevaciones	3	8-6	4-3'	8	<b>Aumentar peso</b>
Peso muerto rumano	4	8-5	3-2'	8	
Desplantes búlgaros	3	8-6	3-2'	8	
Aductores (máquina)	4	8-5	2-1'	8	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	4	8-5	2-1'	8	
Calf extensión	4	8-5	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	8-6	4'	8	<b>Aumentar peso</b>
Extensión de tríceps (polea)	4	8-5	3-2'	8	
Press militar	3	8-6	2'	8	
Dips en máquina (fondos)	4	8-5	2'	8	
Elevaciones laterales	3	8-6	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	3	8-6	4-3'	8	<b>Aumentar peso</b>
Prensa	3	8-6	3-2'	8	
Buenos días smith	4	8-5	3-2'	8	
Abductores (máquina)	4	8-5	3-2'	8	
Extensión de cuádriceps (máquina)	4	8-5	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	8-5	2-1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Dominadas asistidas	3	8-6	4'	8	<b>Aumentar peso</b>
Curl de bíceps (en polea)	4	8-5	3'		
Polea al pecho unilateral	3	8-6	3'	8	
Bíceps en polea alta	4	8-5	3-2'	8	
Remo en maquina	3	8-6	2-1'	8	
Press martillo	4	8-5	1'	8	

## Semana 3

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla libre con elevaciones	3	10-8	4-3'	8	<b>Mantener peso</b>
Peso muerto rumano	4	10-7	3-2'	8	
Desplantes búlgaros	3	10-8	3-2'	8	
Aductores (máquina)	4	10-7	2-1'	8	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	4	10-7	2-1'	8	
Calf extensión	4	10-7	1'	8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	10-8	4'	8	<b>Mantener peso</b>
Extensión de tríceps (polea)	4	10-7	3-2'	8	
Press militar	3	10-8	2'	8	
Dips en máquina (fondos)	4	10-7	2'	8	
Elevaciones laterales	3	10-8	1'	8	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	3	10-8	4-3'	8	<b>Mantener peso</b>
Prensa	3	10-8	3-2'	8	
Buenos días smith	4	10-7	3-2'	8	
Abductores (máquina)	4	10-7	2-1'	8	
Extensión de cuádriceps (máquina)	4	10-7	2-1'	8	
Extensión a un pie	4	10-7	2-1'	8	

SESIÓN 4					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Dominadas asistidas	3	10-8	4'	8	<b>Mantener peso</b>
Curl de bíceps (en polea)	4	10-7	3'		
Polea al pecho unilateral	3	10-8	3'	8	
Bíceps en polea alta	4	10-7	3-2'	8	
Remo en maquina	3	10-8	2-1'	8	
Press martillo	4	10-7	1'	8	

## Semana 4

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla libre con elevaciones	3	12-10		8	
Peso muerto rumano	4	12-9		8	
Desplantes búlgaros	3	12-10		8	Intentar llegar al fallo
Aductores (máquina)	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Extensión para isquiotibiales (máquina)	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Calf extensión	4	12-9		8	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10		8	
Extensión de tríceps (polea)	4	12-9		8	
Press militar	3	12-10		8	
Dips en máquina (fondos)	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Elevaciones laterales	3	12-10		8	Intentar llegar al fallo

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	3	12-10		8	
Prensa	3	12-10		8	
Buenos días smith	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Abductores (máquina)	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Extensión de cuádriceps (máquina)	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Extensión a un pie	4	12-9		8	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Dominadas asistidas	3	12-10		8	
Curl de bíceps (en polea)	4	12-9		8	
Polea al pecho unilateral	3	12-10		8	
Bíceps en polea alta	4	12-9		8	Intentar llegar al fallo
Remo en maquina	3	12-10		8	Intentar llegar al fallo
Press martillo	4	12-9		8	

## Semana 5

SESIÓN 1					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Sentadilla libre con elevaciones	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Peso muerto rumano	4	12-9		5	
Desplantes búlgaros	3	12-10		5	
Aductores (máquina)	4	12-9		5	
Extensión para isquiotibiales (máquina)	4	12-9		5	
Calf extensión	4	12-9		5	

SESIÓN 2					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas)	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Extensión de tríceps (polea)	4	12-9		5	
Press militar	3	12-10		5	
Dips en máquina (fondos)	4	12-9		5	
Elevaciones laterales	3	12-10		5	

SESIÓN 3					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Hip thrust	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Prensa	3	12-10		5	
Buenos días smith	4	12-9		5	
Abductores (máquina)	4	12-9		5	
Extensión de cuádriceps (máquina)	4	12-9		5	
Extensión a un pie	4	12-9		5	

SESIÓN 5					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	RPE	Peso a utilizar
Dominadas asistidas	3	12-10		5	<b>Bajar peso</b>
Curl de bíceps (en polea)	4	12-9		5	
Polea al pecho unilateral	3	12-10		5	
Bíceps en polea alta	4	12-9		5	
Remo en maquina	3	12-10		5	
Press martillo	4	12-9		5	

# CONTENIDO EXTRA

# Tablas de peso progresivo

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

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

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

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

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

## 3. **Dominar el peso**

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

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

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

### **Seguimiento de plan personalizado**

Anette Allyne Gutiérrez Salas

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.**