

**GLOWFIT**

**BY ADONAY**



# Contenido

INFORMACIÓN ESENCIAL .....	4
Variables para tomar en cuenta .....	5
<b>Motivación</b> .....	5
<b>La importancia del peso en el progreso</b> .....	6
<b>Un poco sobre alimentación</b> .....	7
<b>Privarse de comida</b> .....	8
PLANEACIÓN .....	10
Planificación por día .....	11
<b>Sesión de abdominales y cardio</b> .....	11
<b>Objetivos a largo plazo</b> .....	13
MATERIALES.....	16
Materiales y máquinas .....	17
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS .....	23
Biblioteca de ejercicios.....	24
✓ Tren inferior.....	24
Hip thrust: .....	24
Peso muerto unilateral: .....	25
Prensa:.....	26
Aductores (maquina):.....	27
Extensión a un pie (con elevación): .....	28
Sentadilla libre:.....	29
Desplantes búlgaros: .....	30



Extensión para isquiotibiales (maquina):.....	31
Extensión lumbar (enfocado en glúteo): .....	32
Costurera: .....	33
Flexión de brazos con rodillas (lagartijas):.....	35
Press inclinado con mancuernas: .....	36
Preess militar: .....	37
Curl de bíceps (polea): .....	38
Elevaciones frontales:.....	39
Polea al pecho: .....	40
Curl de bíceps (polea): .....	41
Remo 90 grados:.....	42
Press martillo: .....	43
Remo con máquina: .....	44
CONTENIDO EXTRA .....	45
Tablas de peso progresivo .....	46

# INFORMACIÓN ESENCIAL



## Variables para tomar en cuenta

Para este punto, ya se ha planteado y explicado los conceptos que son fundamentales para comenzar un entrenamiento de la manera óptima posible, sin embargo, en este apartado se incluirán conocimientos que personalmente considero, son igual de fundamentales para lograr obtener un buen progreso a largo plazo.

### Motivación

**Si bien**, la motivación es un estímulo subjetivo e individual, muchas personas creen que esta debe estar presente siempre para lograr progresar en sus objetivos (en cualquier ámbito), pero esto no es del todo cierto.

**La motivación dura unos pequeños instantes**, por lo que lo más recomendable es fijar pequeñas metas que logren generar ese estímulo. **Un ejemplo claro de un tipo de motivación instantáneo** sería escoger una vestimenta que la haga sentir feliz y, por tanto, motivaba.



Otro ejemplo sería pensar en cierta marca que quiera romper (ej. subir el peso a cierto ejercicio o aumentar las repeticiones, etc.) o bien, escoger de cada sesión un ejercicio que sea su favorito (ya sea porque le gusta el estímulo que genera, que logra cargar más peso o simplemente le gusta).



Estas pequeñas acciones generarán una momentánea motivación que servirá **como gasolina para comenzar la sesión**. Sin embargo, nunca hay que olvidar que la razón principal del ejercicio **es dedicarle tiempo de calidad a la persona más importante en su vida, que eres tú misma**.

## La importancia del peso en el progreso

Siempre se ha tenido el estigma de que el peso define si una persona es o no sana, y **esto no es del todo cierto**. Primero hay que partir de la premisa de que si bien, el peso ayuda a comprender desde un punto más general la salud de la persona, **este no es un factor decisivo** para categorizar a esa persona.



Para comenzar **el peso ideal de cada persona es totalmente diferente a la de otro individuo**, esto por varios factores como lo son la estatura, además de que anatómicamente **cada cuerpo es diferente (estructuralmente) y, por tanto, visualmente**.

**Un ejemplo de lo explicado anteriormente** es que, si dos individuos que tienen la misma estatura y pesan lo mismo, pero tienen diferente porcentaje de grasa, esto quiere decir que, si pesan lo mismo y miden lo mismo, **¿Estas dos personas están igual de sanas?** La respuesta es que no.



**Esto porque**, aunque visualmente se vean iguales, pesen lo mismo y midan lo mismo, su porcentaje de grasa es diferente y este, junto con otros factores, en términos generales, define que tan “sana” es una persona.

Ahora bien, esto no significa que no debemos cuidar nuestro peso, **sino que no hay que frustrarse si la báscula sube o baja**, ya que existen muchas otras variables que pueden estar involucradas en este resultado y las cuales no se están tomando en cuenta.

Por esto y más se recomienda llevar un plan nutricional adecuado a las metas planteadas y de ser posible llevar asesoría de un profesional en el tema como lo es una nutrióloga.

***Nota: Es por esto por lo que es sumamente importante que se lleve un registro visual (fotos) del progreso con la finalidad de lograr observar los logros obtenidos,***

(recuerda que en la sección de premios siempre puedes incluir esta información como: mejoras físicas, mentales, cambios de mentalidad, entre otros; con el objetivo de motivar a más personas y obtener una sorpresa por ello 😊)

## Un poco sobre alimentación

Seguramente has escuchado que la alimentación es el 70% del entrenamiento, y esto es **totalmente falso**.



La alimentación es tan importante como lo es el entrenamiento, esto porque si no se lleva a cabo una de estas dos de manera óptima el progreso será más lento o nulo.

**La alimentación es fundamental para lograr los objetivos deseados**, la principal razón es que por medio de ella se logra obtener la energía utilizada para llevar a cabo los ejercicios y no desmayarse o tener mareos cuando se entrena.



Otra gran razón es que la proteína (que se obtiene por medio de los alimentos) es una enzima que **ayuda a tu cuerpo en la recuperación** del estímulo que se logró en cada entrenamiento y este eventualmente es el que genera la ganancia de masa muscular.

## Privarse de comida

**Ahora si bien**, esto no es tan fácil como parece, ya que no es solo consumir carbohidratos y proteína y ya, se debe consumir una cantidad considerable dependiendo los objetivos buscados. En el entrenamiento se utilizan tres tipos de términos:

### ***Etapa de volumen (se aumenta la cantidad de ingesta calórica):***

Esta es de gran utilidad si lo que se busca es un aumento de peso y un aumento de ganancia muscular.



***Etapa de definición (se hace un déficit calórico):***

Esta es de gran utilidad si lo que se busca lograr es disminuir la ganancia de peso (porcentaje de grasa) y mantener la ganancia muscular.

***Etapa de mantenimiento (se mantiene una ingesta calórica moderada):***

Esta es de utilidad si el objetivo buscado es solo mantener las ganancias obtenidas o sin un objetivo concreto.

***Nota: Nunca se debe privar del consumo de alimentos en ninguna circunstancia, porque eso pondrá en peligro la salud.***

**Es recomendable llevar un asesoramiento respecto a este tema** y por ningún motivo privarse de comer en ninguna circunstancia durante la ejecución de dicho plan de entrenamiento, o, por lo contrario, obtendrá los resultados opuestos a los que se busca (**podría poner en serios problemas su salud si se entrena y no se lleva a cabo una buena alimentación**).

# PLANEACIÓN



## Planificación por día

### DÍA 1

*Tren inferior completo*

### DÍA 2

*Tren superior (enfocado en pecho, tríceps y hombro)*

### DÍA 3

*Abdominales y cardio*

### 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.

## Sesión de abdominales y cardio

**Maquina:** Escaladora

**Tiempo:** 30 minutos

**Propiedad intelectual de dannyadonay**  
*Plan de entrenamiento (gimnasio)*



### **Indicaciones:**

Con la escaladora vamos a comenzar levemente tres minutos e ir elevando después de dichos tres minutos la intensidad hasta que sientas que ya vas “trotando” esto por otros tres minutos, para posteriormente aumentar lo máximo que te sea posible (cabe mencionar que es importante que no sea demasiado rápido que te puedas lastimar) y eso lo vamos a mantener por cuatro minutos. Una vez logrado esta secuencia vamos a volver a bajar a “trotar” por otros cuatro minutos y luego vamos a volver a aumentar o máximo por tres minutos. Para este momento, será posible decidir sí, bajamos completamente a trotar dos minutos y luego nuevamente a como iniciamos (con intensidad leve) por siete minutos o volvemos una vez más a aumentar máximo y luego ahora si bajar (con las últimas indicaciones).

**Maquina:** Bicicleta con remo

**Tiempo:** 30 minutos

### **Indicaciones:**

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



Ahora bien, **esta sesión será la “sesión comodín”** para cuando no tengas suficiente tiempo para ir a entrenar, pero quieras moverte. O tienes energía para entrenar un día más.

**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) te dejo el vídeo corto de la rutina:

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

Como buscamos que sea una **“sesión comodín”** puedes hacerla en casa o el gimnasio y así marcar tu movimiento para un día cansado, estresante o que simplemente no hubo demasiado tiempo.

## 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 cardio que fue explicada a detalle en su sección. Recordemos que las pesas no es lo único que se debe hacer, también se debe seguir un plan alimenticio (**mejorar también los hábitos alimenticios que no significa comer más o menos sino BIEN**).

**Ahora**, para lograr el objetivo de este segundo mes, ya aprendimos a hacer los ejercicios (aunque aún no sabemos si los hacemos bien del todo). Es por eso que la sección de retroalimentación estará disponible siempre que quieras que tengamos correcciones de técnica u otro tipo. 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.

Para este mes no se planificó una sesión de abdominales y cardio. Esto dado que vamos a buscar no solo tener un buen aspecto físico, sino que además empecemos a tener mejor sistema cardiovascular (en el plan anterior te explique a detalle porque el cardio es importante). Puedes llevar a cabo el que más te guste y el punto es hacerlo después de las sesiones de tren superior.

**En la nueva tabla de peso progresivo verás una nueva sección** y puedes ir monitoreando tu sola tu progreso. **No sabrás si has avanzado si no lo estamos midiendo.** Por lo que rellenar la tabla de peso progresivo en todas tus sesiones te ayudará mucho; esto te podrá ayudar a largo plazo a ver tu progreso y también medir variables que no has tomado en cuenta y son un cambio significativo positivamente.

**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.**

No olvides que para utilizar tu tabla de peso progresivo en tiempo real desde la app; 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)

**Sigamos avanzando. 😊**

Recuerda que tienes el blog de apoyo dentro de la app 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.

# **MATERIALES**



## Materiales y máquinas

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



*Barra olímpica con seguros.*



*Discos de diferentes pesos.*



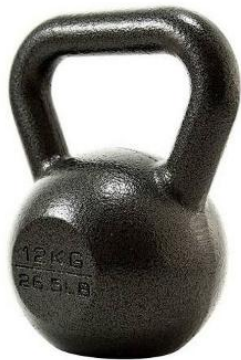
*Máquina de prensa.*



*Máquina para extensión de cuádriceps.*



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



*Pesa rusa.*



*Banco.*



*Mancuernas de diferentes pesos.*



*Máquina de extensión de isquiotibiales.*



*Banco de press inclinado.*



*Banco con respaldo.*



*Polea.*



*Máquina costurera.*



*Máquina para jalón de pecho.*



*Máquina de extensión de  
espalda.*

# **BIBLIOTECA DE EJERCICIOS**



## Biblioteca de ejercicios

✓ *Tren inferior.*

### Hip thrust:

<https://youtu.be/HVBnLv3KPds>

#### 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





## Peso muerto unilateral:

<https://youtu.be/svMRfJwlto>



### 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 sin arquear la espalda.



### Músculos principalmente involucrados:

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

**Propiedad intelectual de dannyadonay**  
*Plan de entrenamiento (gimnasio)*



## Prensa:

<https://youtu.be/m3brGulq64E>

### 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





## Aductores (maquina):

<https://youtu.be/LJSezsl8Xo0>

### 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

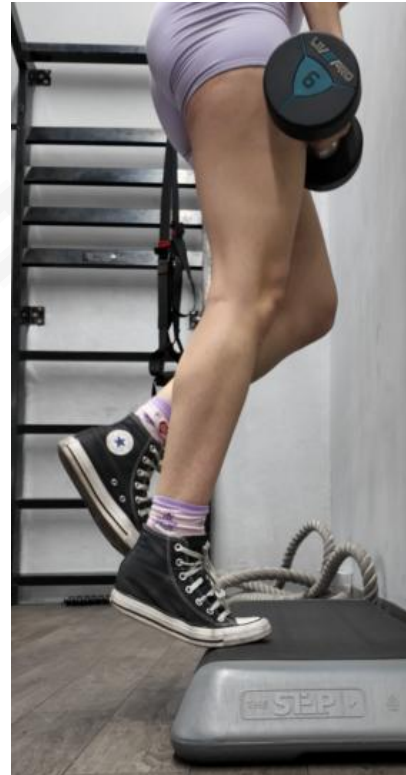


## Extensión a un pie (con elevación):

<https://youtu.be/1EKn3rlG-VM>

### 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



## Sentadilla libre:

[https://youtu.be/w-10lyHS\\_U](https://youtu.be/w-10lyHS_U)

### 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

**Propiedad intelectual de dannyadonay**  
Plan de entrenamiento (gimnasio)



## Desplantes búlgaros:

[https://youtu.be/RA\\_DiaGcJag](https://youtu.be/RA_DiaGcJag)

### 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



## Extensión para isquiotibiales (maquina):

<https://youtu.be/oHWbzPtKIVc>

### Técnica:

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



### Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps femoral largo
- Bíceps femoral corto
- Semimembranoso

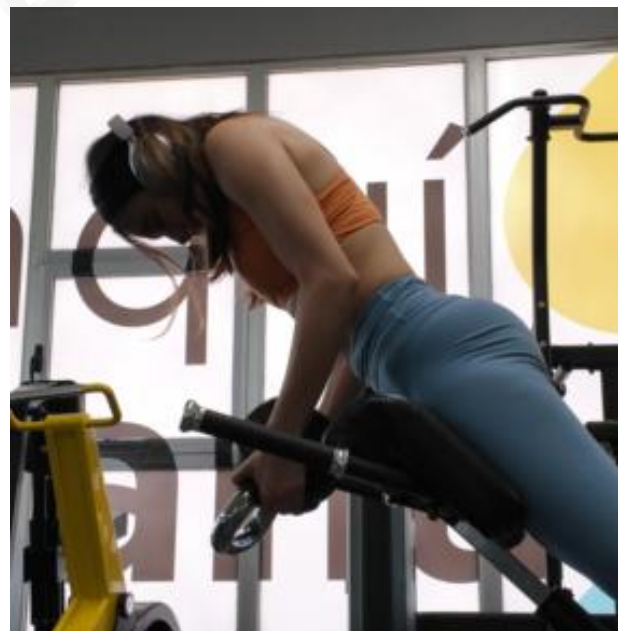


## Extensión lumbar (enfocado en glúteo):

<https://youtu.be/oCHEjNIO4FE>

### Técnica:

- Colocar las puntas de los pies hacia afuera.
- Sostener con ambas manos el objeto que se usará para aumentar el peso en el ejercicio.
- Mantener la espalda ligeramente curvada y flexione la espalda.
- Detener el movimiento cuando la espalda se encuentre recta.



### Músculos principalmente involucrados:

- Isquiotibiales
- Glúteo mayor
- Glúteo medio



## Costurera:

<https://youtu.be/SLAxUQhnes0>

## Técnica:

- Se colocan los pies en el soporte de la parte de abajo.
- Antes de comenzar se debe acomodar el soporte que se encuentra en las piernas.
- Se hace una elevación de tobillos.



## Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps sural



## Notas:

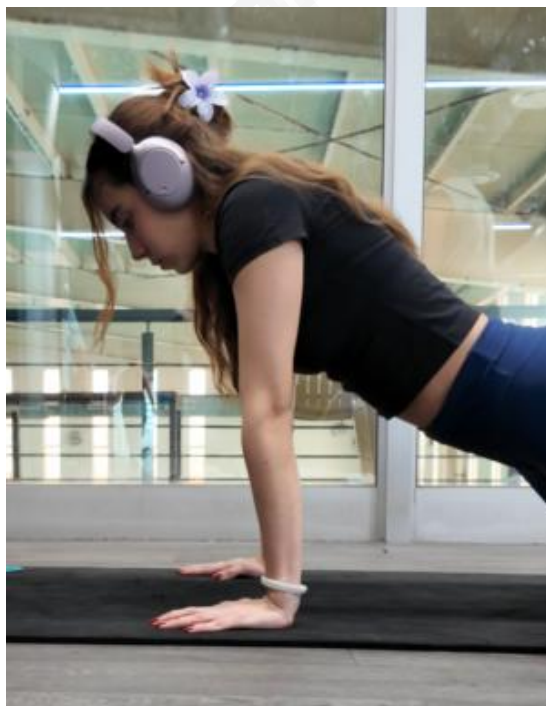
Si necesitas cambios, alternativas o variaciones de algún ejercicio no dudes en pedírmelo personalmente.

**(en el menú, la sección de soporte, siempre puedes comunicarte conmigo)-**



## Flexión de brazos con rodillas (lagartijas):

<https://youtu.be/N4dFv5z6uZg>



### 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



## Press inclinado con mancuernas:

<https://youtu.be/pbVb8jidSII>

### Técnica:

- Se acomodan los trapecios en el respaldo.
- La apertura de los brazos debe ser un poco mayor a la de los hombros.
- Cuando se flexionan los brazos, los codos deben sobrepasar levemente al pecho.
- El movimiento se detiene cuando ambas mancuernas hayan tocado el pecho.



### Músculos principalmente involucrados:

- Pectoral mayor
- Deltoides
- Serrato anterior
- Tríceps



## Press militar:

[https://youtu.be/alaNTfRNM\\_w](https://youtu.be/alaNTfRNM_w)

### 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:

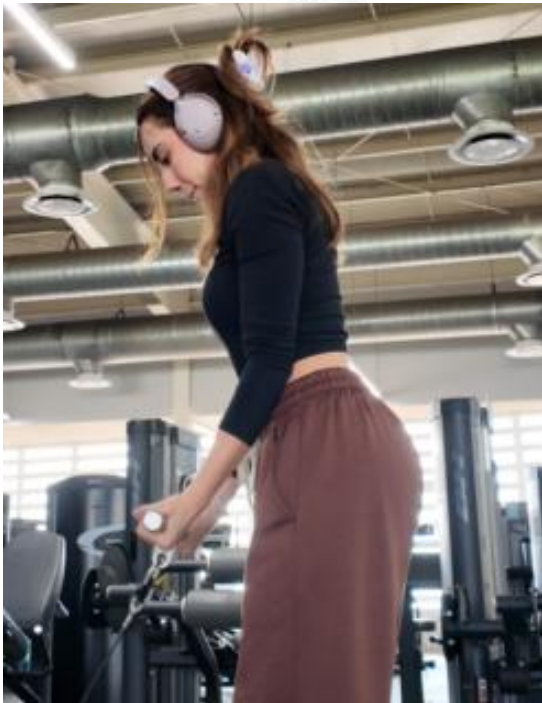
- Tríceps braquial
- Deltoides



## Curl de bíceps (polea):

<https://youtu.be/DSLuz2FaXCw>

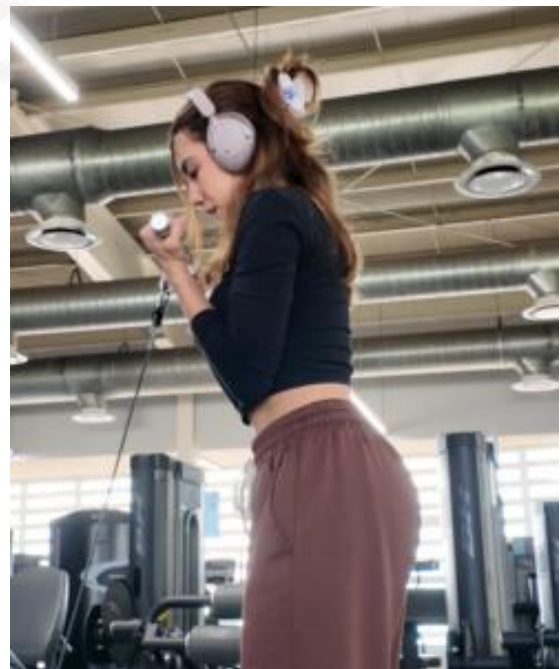
### Técnica:



- 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 braquial
- Braquial





## Elevaciones frontales:

<https://youtu.be/mFFB0p1OKRc>



### Técnica:

- Colocar los hombros hacia atrás.
- Elevar los brazos hacia al frente con los codos flexionados.
- El movimiento se detiene cuando los brazos están alineados con los hombros.



### Músculos principalmente involucrados:

- Deltoides
- Trapecio

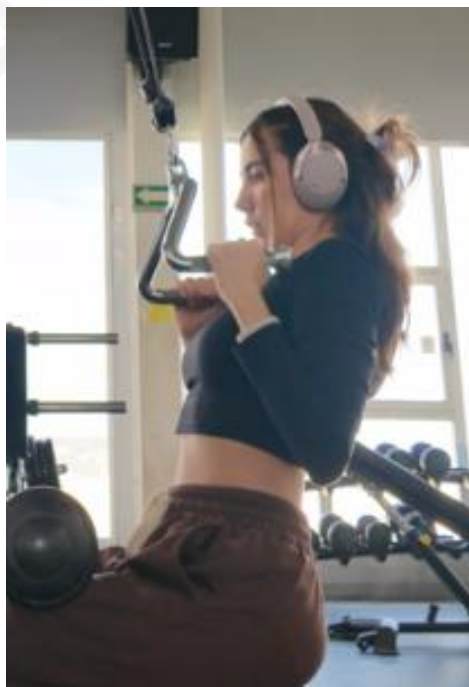
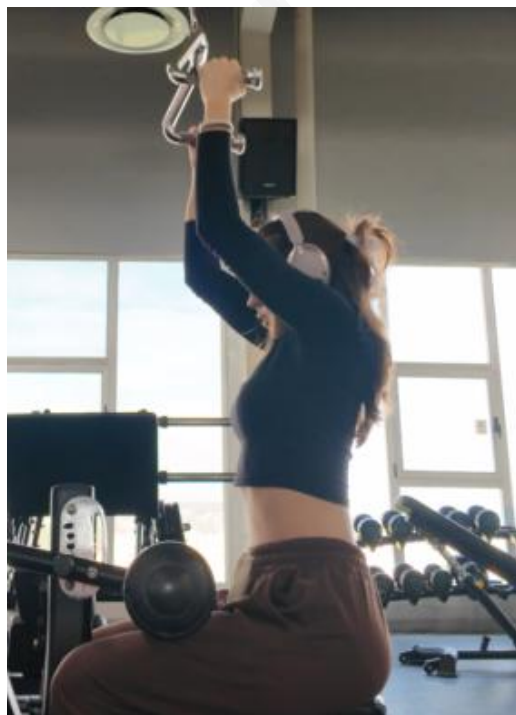


## Polea al pecho:

<https://youtu.be/IPaJrv1efpg>

### 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:

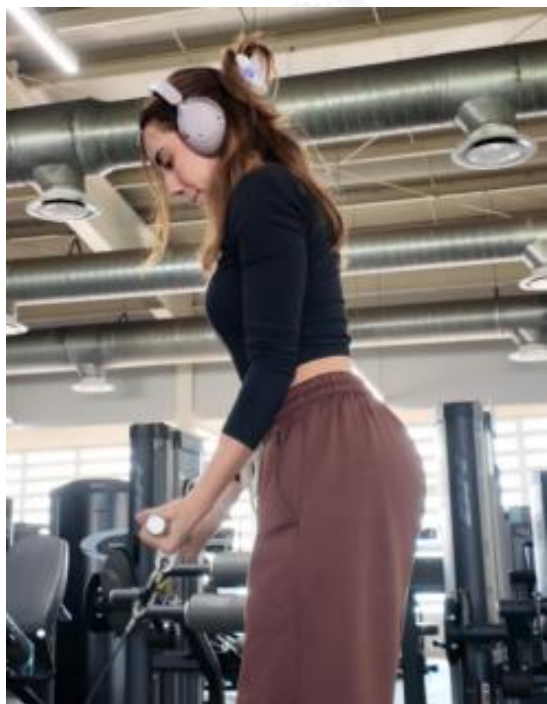
- Redondo mayor
- Dorsal ancho
- Bíceps branquial
- Braquiorradial



## Curl de bíceps (polea):

<https://youtu.be/DSLuz2FaXCw>

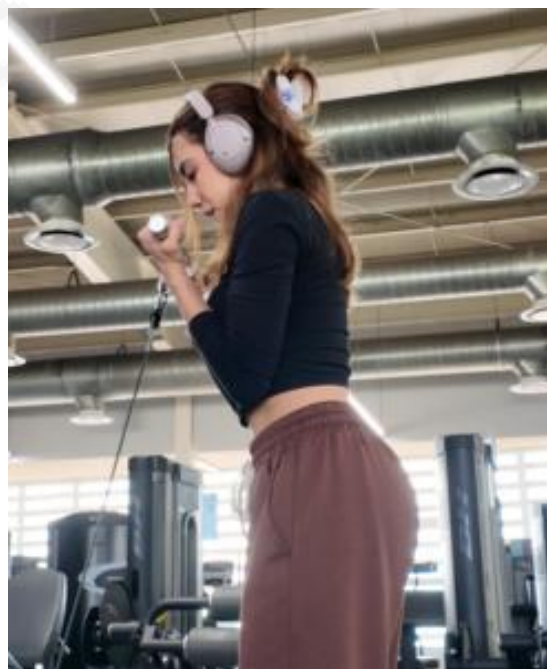
### Técnica:



- 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 braquial
- Braquial



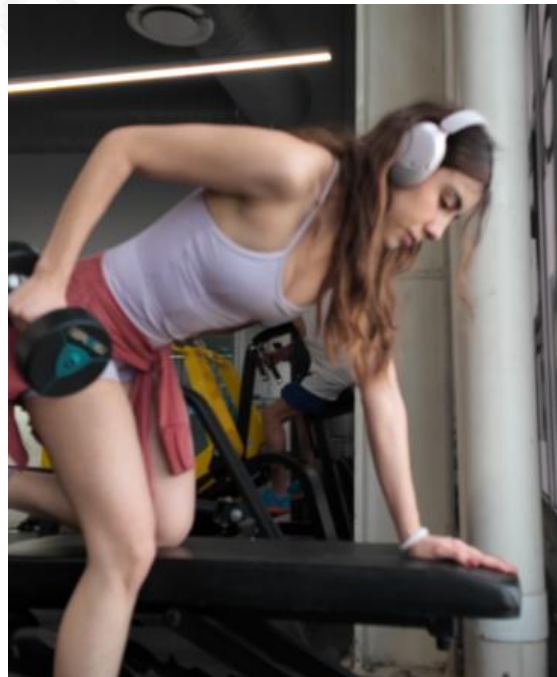


## Remo 90 grados:

[https://youtu.be/hz\\_4M\\_hZ7WI](https://youtu.be/hz_4M_hZ7WI)

### 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



## Press martillo:

<https://youtu.be/jYFLUhfHwLo>

### 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.



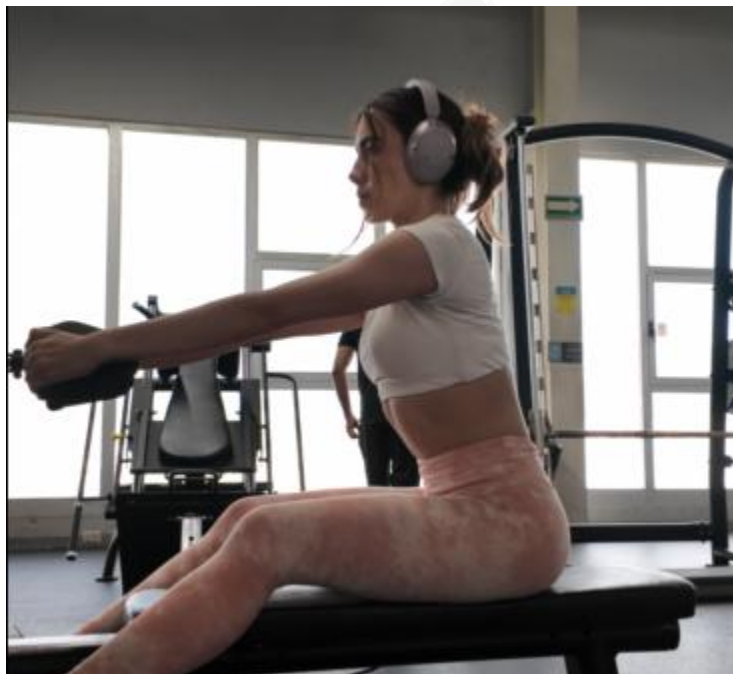
### Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps branquial
- Branquial



## Remo con máquina:

[https://youtu.be/n\\_q5fB9ZbEQ](https://youtu.be/n_q5fB9ZbEQ)



### 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
- Deltoides
- Romboide mayor
- Redondo menor
- Trapecio
- Infraespinoso
- Redondo mayor

**Propiedad intelectual de dannyadonay**  
Plan de entrenamiento (gimnasio)

# 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 donde puedes anotarlo en tiempo real desde la app**, 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.

## **SIGAMOS ADELANTE.**