

SEGUIMIENTO DE TU ENTRENAMIENTO

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
Sesión de abdominales y cardio	12
Objetivos a largo plazo	14
<i>MATERIALES</i>	17
Materiales y máquinas	18
<i>BIBLIOTECA DE EJERCICIOS</i>	24
Biblioteca de ejercicios.....	25
✓ Tren inferior.....	25
Hip thrust en máquina:	25
Peso muerto rumano:.....	26
Desplantes búlgaros:.....	27
Aductores (maquina):.....	28
Extensión lumbar (enfocado en glúteo):	29



Costurera:	30
Prensa:.....	31
Step up:.....	32
Extensión para isquiotibiales (maquina):.....	33
Abductores (maquina):	34
Extensión para cuádriceps (maquina):.....	35
Extensión a un pie (con elevación):	36
✓ Tren superior.....	38
Dominadas con liga:	38
Curl de bíceps (polea):	39
Remo con máquina:	40
Bíceps en polea alta:	41
Extensión lumbar (enfocado en espalda):	42
Flexión de brazos negativas (lagartijas):	43
Preess militar:	44
Extensión de tríceps (en polea):.....	45
Elevaciones laterales:.....	46
Elevaciones frontales:.....	47
Dips en máquina (fondos):	48
CONTENIDO EXTRA	49
Tablas de peso progresivo	50

***INFORMACIÓN
COMPLEMENTARIA***



Mitos y retroalimentaciones

Por qué tenemos desbalances musculares

¿Has notado que tienes un brazo más fuerte que otro?, o que ¿Un abrazo 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.

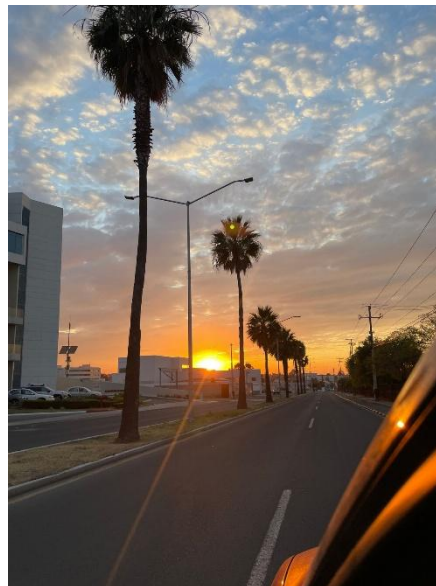
Impacto del ciclo menstrual



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.

Dannyadonay

PLANEACIÓN



Planificación por día

DÍA 1

Tren inferior completo

DÍA 2

Tren superior (enfocado en espalda y bíceps)

DÍA 3

Cardio y abdominales

DÍA 4

Tren inferior completo

DÍA 5

Tren superior (enfocado en pecho y tríceps)

DÍA 6-7

Descanso

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

Explicación general

Es de suma importancia que se respete el descanso entre sesiones de los grupos musculares, esto ya que de no ser así se sobre estimulará los músculos



y no se lograrán los objetivos deseados; los ejercicios están ya previamente acomodados **a sugerencia de mayor fatiga a menor** con la finalidad de rendir en todos los ejercicios y dar el mejor esfuerzo en cada uno de ellos, por lo que se recomienda se lleven a cabo en ese orden para evitar sobre fatiga y por tanto impedimento para rendir de manera óptima en todos los ejercicios.

En 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*).

Sesión de abdominales y cardio

Maquina: Escaladora

Tiempo: 30 minutos

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

Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (gimnasio)



“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

Para el seguimiento de este plan, se planificaron dos sesiones de tren inferior y dos sesiones de tren superior; esto con la finalidad de trabajar todos los grupos musculares.

Cabe mencionar que se planificó una sesión de 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

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 blog 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, 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.



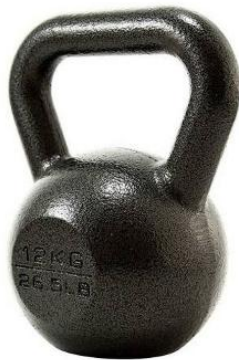
Máquina de prensa.



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 de remo a pecho.



Máquina smith.



Máquina extensión lumbar.



Máquina asistida de dominadas.



Máquina costurera.



Máquina para dips.

***BIBLIOTECA DE
EJERCICIOS***



Biblioteca de ejercicios

✓ *Tren inferior.*

Hip thrust en máquina:

<https://youtu.be/K1OBni6Nxak>

Técnica:

- Recargar la espalda en el soporte (que los trapecios estén acomodados en el soporte).
- 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 rumano:

https://youtu.be/DzlcWmGs_gE

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.



Desplantes búlgaros:

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





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

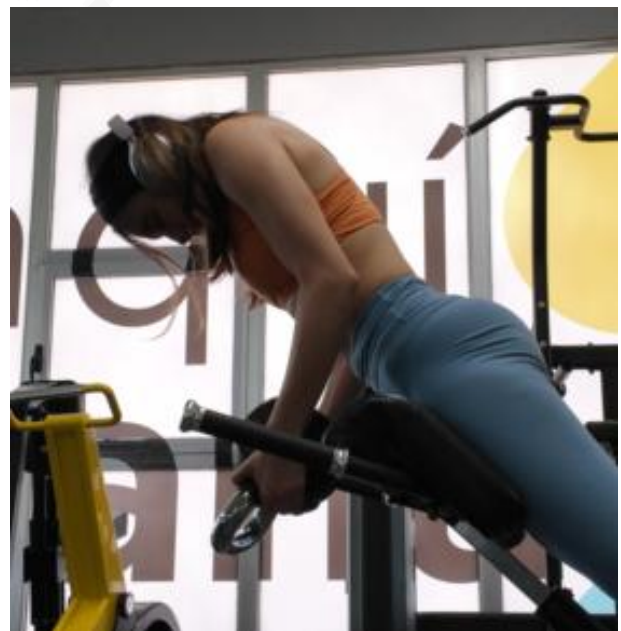


Extensión lumbar (enfocado en glúteo):

<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



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



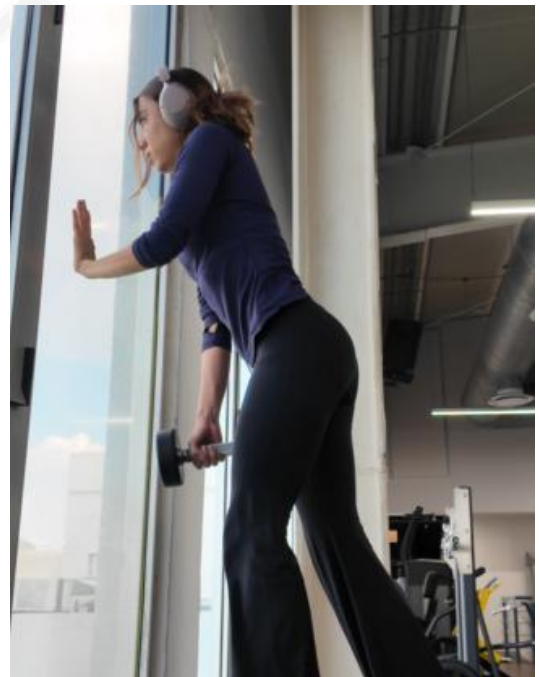


Step up:

<https://youtu.be/Tn5Vk5H1pus>

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



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Cuádriceps
- Semitendinoso - Semimembranoso



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

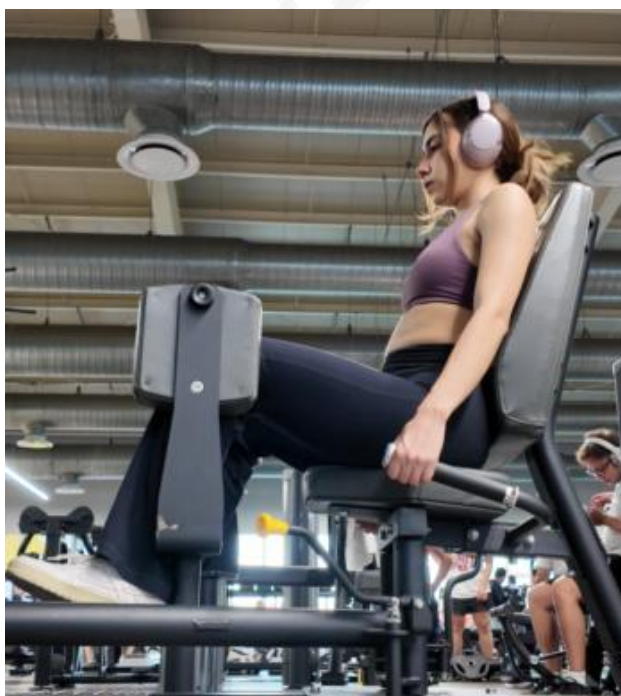


Abductores (maquina):

https://youtu.be/GEWQaQGcW_4

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://youtu.be/5sQSjFKl0lc>

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

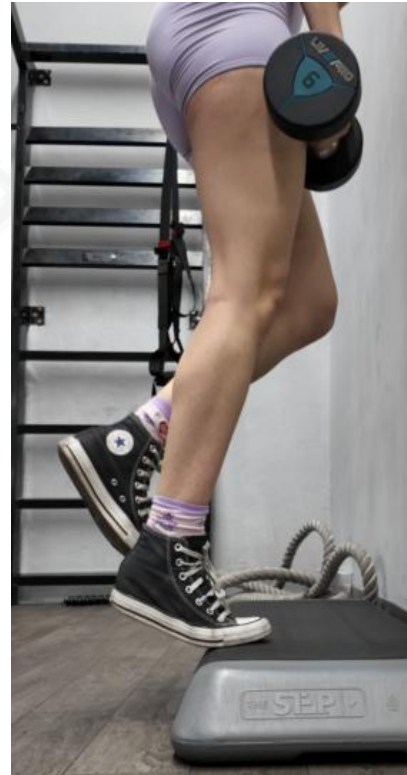


Extensión a un pie (con elevación):

<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



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)-



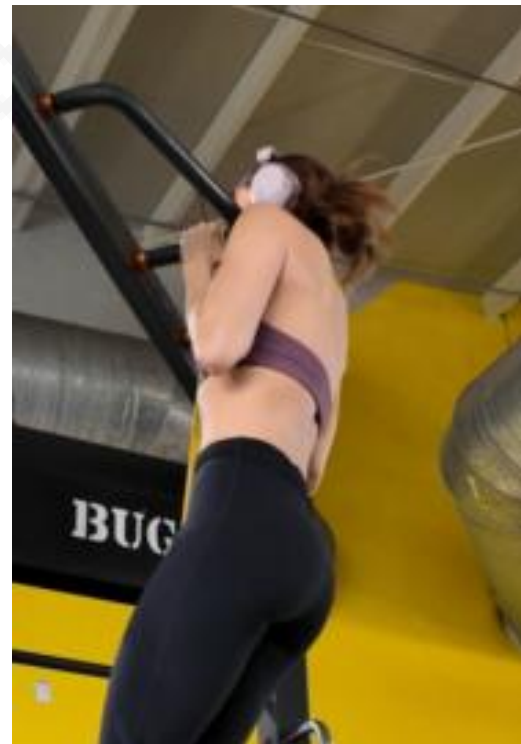
✓ *Tren superior.*

Dominadas con liga:

<https://youtu.be/sraPU-OoreE>

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)

Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (gimnasio)

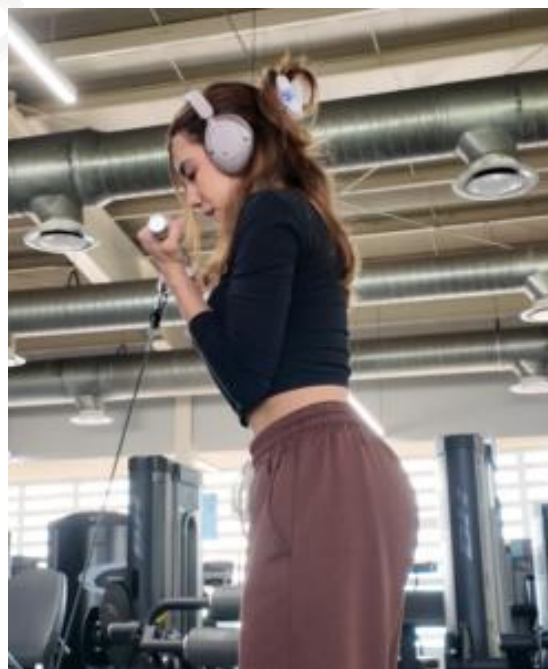
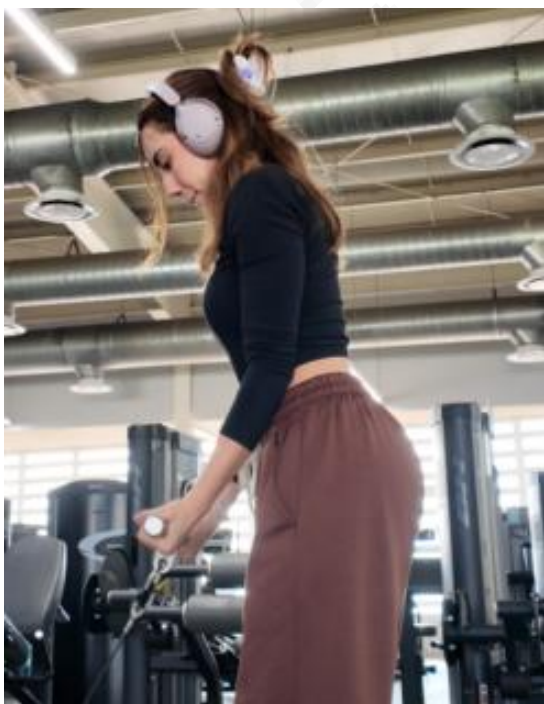


Curl de bíceps (polea):

<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

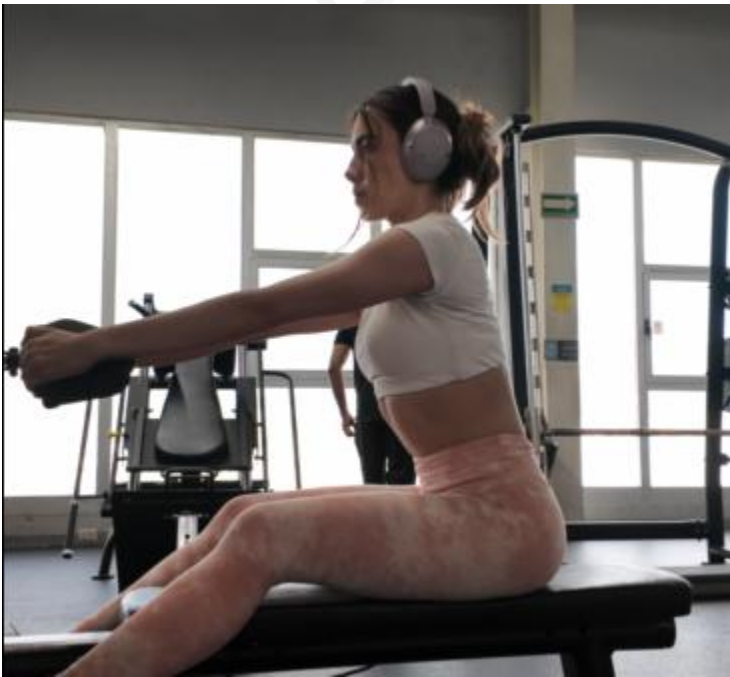


Remo con máquina:

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



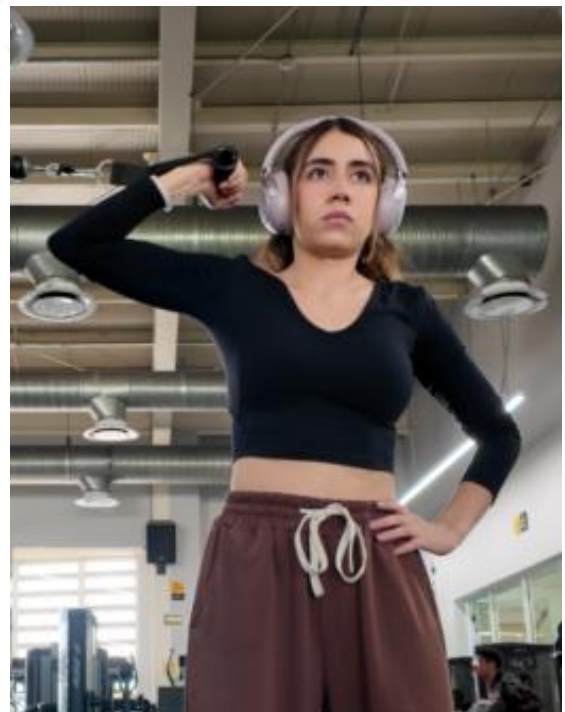


Bíceps en polea alta:

<https://youtu.be/T1VlbMq9jfQ>

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

Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (gimnasio)

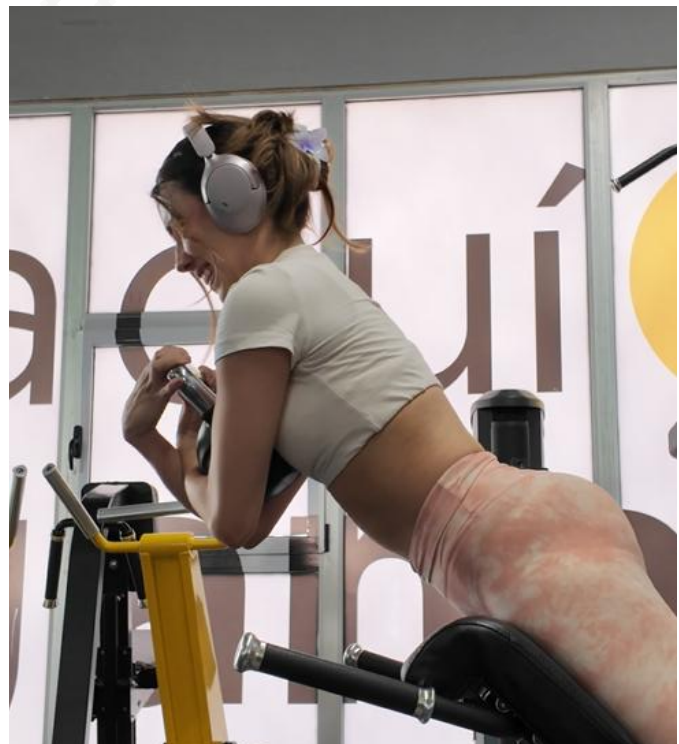


Extensión lumbar (enfocado en espalda):

<https://youtu.be/Xfo3NhfKpxk>

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 neutra y flexione la espalda.
- Detener el movimiento cuando la espalda se encuentre recta.



Músculos principalmente involucrados:

- Isquiotibiales
- Glúteo mayor
- Glúteo medio

Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (gimnasio)



Flexión de brazos negativas (lagartijas):

<https://youtu.be/Wiu-ZywuxwQ>

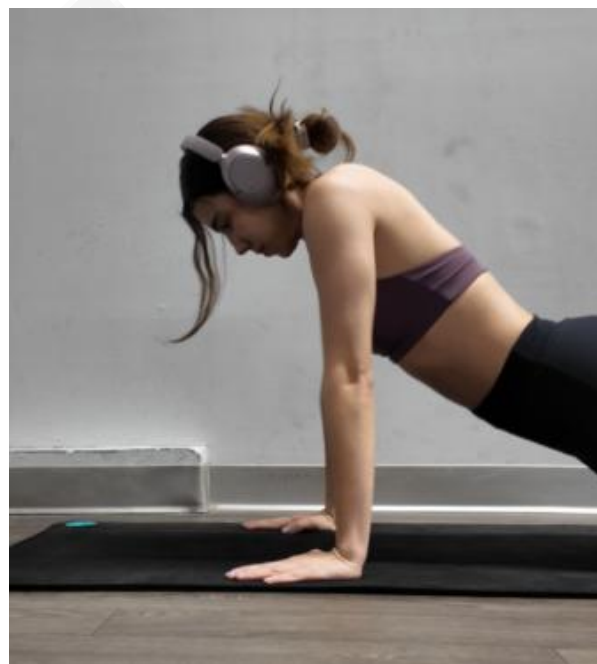
Técnica:

- 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 flexión de brazos con las piernas extendidas.
- El movimiento se detiene cuando los brazos se encuentran totalmente flexionados.



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps – Deltoides
- Pectoral mayor





Preess militar:

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 branquial
- Deltoides

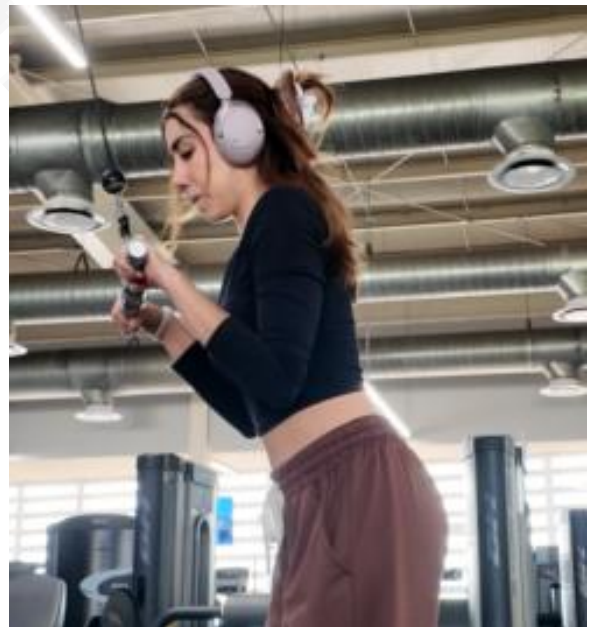


Extensión de tríceps (en polea):

<https://youtu.be/VMqGKtUA898>

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

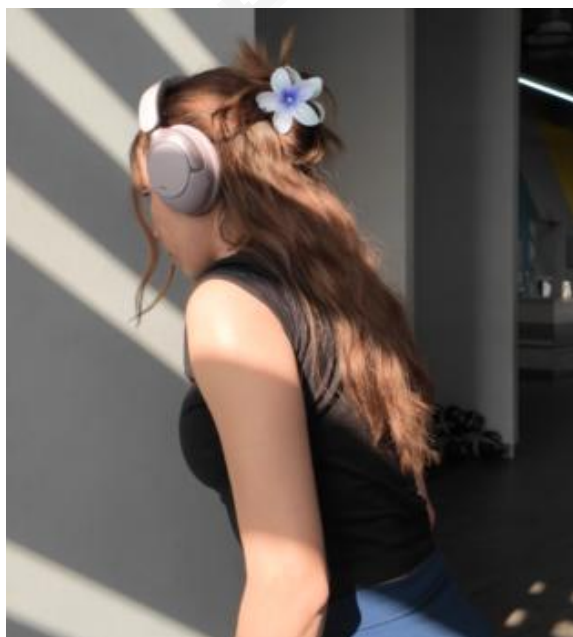


Elevaciones laterales:

<https://youtu.be/O1bS9aeDxpM>

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





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

Propiedad intelectual de dannyadonay
Plan de entrenamiento (gimnasio)



Dips en máquina (fondos):

<https://youtu.be/jnHKkPVmfy8>

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

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.

FELICIDADES POR TU PROGRESO.