



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA HOMBRES

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: DE 6 A 12 SEMANAS

INDICADO PARA PERSONAS INTERMEDIAS / AVANZADAS

ESQUEMA DE 5 DÍAS

LUNES

PECHO Y TRÍCEPS

MARTES

FEMORAL Y GLÚTEO

MIÉRCOLES

HOMBRO Y TRAPECIO

JUEVES

ESPALDA Y BÍCEPS

VIERNES

CUADRÍCEPS

CONCEPTOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO

PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS EN EL GIMNASIO, ES IMPORTANTE ENTENDER ALGUNOS CONCEPTOS CLAVE QUE APARECEN EN LAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO. A CONTINUACIÓN, TE EXPLICAMOS LOS MÁS COMUNES:

1. SERIES

LAS SERIES SE REFIEREN AL NÚMERO DE VECES QUE REPITES UN GRUPO DE REPETICIONES EN UN EJERCICIO. POR EJEMPLO, SI REALIZAS 10 REPETICIONES DE UN EJERCICIO, DESCANSAS Y LUEGO REPITES ESAS 10 REPETICIONES DOS VECES MÁS, HAS COMPLETADO 3 SERIES. LAS SERIES AYUDAN A ESTRUCTURAR TU ENTRENAMIENTO Y A PROPORCIONAR SUFICIENTE ESTÍMULO PARA TUS MÚSCULOS.

2. REPETICIONES

LAS REPETICIONES SON EL NÚMERO DE VECES QUE REALIZAS UN MOVIMIENTO DE UN EJERCICIO SIN DETENERTE. POR EJEMPLO, EN UN EJERCICIO COMO SENTADILLAS, CADA VEZ QUE COMPLETAS EL MOVIMIENTO DE BAJAR Y SUBIR CUENTA COMO UNA REPETICIÓN. EL RANGO DE REPETICIONES SUELE VARIAR SEGÚN TU OBJETIVO:

FUERZA: 1-6 REPETICIONES.

HIPERTROFIA (GANAR MÚSCULO): 8-12 REPETICIONES.

RESISTENCIA MUSCULAR: 15 O MÁS REPETICIONES.

3. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

ESTOS SON DIFERENTES FORMAS DE ESTRUCTURAR LOS EJERCICIOS EN TU RUTINA PARA VARIAR EL ESTÍMULO Y MAXIMIZAR RESULTADOS. ALGUNOS MÉTODOS COMUNES INCLUYEN:

A) BISERIE

EN UNA BISERIE, REALIZAS DOS EJERCICIOS SEGUIDOS SIN DESCANSO ENTRE ELLOS. POR EJEMPLO:

EJERCICIO 1: PRESS DE BANCA.

EJERCICIO 2: REMO CON BARRA.

UNA VEZ QUE COMPLETAS AMBOS EJERCICIOS, TOMAS UN DESCANSO ANTES DE REPETIR LA BISERIE. ESTE MÉTODO ES ÚTIL PARA TRABAJAR GRUPOS MUSCULARES OPUESTOS O COMPLEMENTARIOS Y AHORRAR TIEMPO.

CONCEPTOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO

B) TRISERIE

LA TRISERIE CONSISTE EN REALIZAR TRES EJERCICIOS SEGUIDOS SIN DESCANSO ENTRE ELLOS. POR EJEMPLO:

- EJERCICIO 1: SENTADILLAS.
- EJERCICIO 2: PESO MUERTO CONVENCIONAL.
- EJERCICIO 3: PRENSA.

ESTE MÉTODO AUMENTA LA INTENSIDAD Y ES IDEAL PARA SESIONES DE ENTRENAMIENTO MÁS DESAFIANTES.

C) CIRCUITO

EN UN CIRCUITO, COMBINAS VARIOS EJERCICIOS (GENERALMENTE 4 O MÁS) Y LOS REALIZAS UNO TRAS OTRO SIN DESCANSO O CON DESCANSOS MUY CORTOS ENTRE CADA EJERCICIO. POR EJEMPLO:

- PRENSA.
- SENTADILLA FRONTAL.
- EXTENSIÓN DE CUADRÍCEPS.
- DESPLANTES FIJOS EN SMITH.

UNA VEZ QUE COMPLETAS TODOS LOS EJERCICIOS, TOMAS UN DESCANSO MÁS LARGO Y PUEDES REPETIR EL CIRCUITO VARIAS VECES. ESTE MÉTODO ES EXCELENTE PARA MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y MUSCULAR.

CONSEJOS PARA UN MEJOR ENTRENAMIENTO

SIEMPRE PRIORIZAR LA TÉCNICA CORRECTA SOBRE EL PESO.

MANTENER UNA BUENA POSTURA EVITA LESIONES Y OPTIMIZA EL RENDIMIENTO.

CALENTAR PREPARA LOS MÚSCULOS Y ARTICULACIONES PARA EL EJERCICIO.

**"SI TIENES DUDAS SOBRE ALGÚN EJERCICIO,
ACÉRCATE A UN ENTRENADOR O CONSULTA
NUESTRA BIBLIOTECA DE EJERCICIOS EN LA
PÁGINA WEB"**



BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

PECHO Y TRÍCEPS

EJERCICIO	SERIES/REPS
PRESS DE BANCA CON BARRA	5X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	4X12
PEC FLY O APERTURAS EN MÁQUINA	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
FONDOS O PRESS DECLINADO	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE PRESS FRANCÉS CON BARRA	4X15-12-10-8
EXTENSIONES TRÍCEPS CON CUERDA	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE FONDOS EN BANCO	4X15
COPA DOS MANOS CON MANCUERNA	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE ELEVACIÓN DE TALONES COSTURERA	3X20
ELEVACIÓN DE TALONES CON SMITH	3X50
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG

EJERCICIO CARDIOVASCULAR (EN LA MÁQUINA DE TU PREFERENCIA):

- ENFRIAMIENTO 8 A 10 MINUTOS**
- ACONDICIONAMIENTO Y RESISTENCIA 20 A 30 MINUTOS**
- PÉRDIDA DE GRASA Y SALUD CARDIOVASCULAR 30 A 60 MINUTOS**

FEMORAL Y GLÚTEO

EJERCICIO**SERIES/REPS****PESO MUERTO SUMO CON BARRA****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****CURL FEMORAL EN POLEA A UNA PIERNA****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****30 SEG****BISERIE****CURL DE PIERNA SENTADO O ACOSTADO EN MÁQUINA****4X15****PESO MUERTO RUMANO CON BARRA****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****BISERIE****HIP THRUST CON BARRA****5X10****ABDUCCIONES EN MÁQUINA****5X20****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****EJERCICIO DE ABDOMEN****4X20 a 30****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****EJERCICIO CARDIOVASCULAR (EN LA MÁQUINA DE TU PREFERENCIA):**

- ENFRIAMIENTO 8 A 10 MINUTOS
- ACONDICIONAMIENTO Y RESISTENCIA 20 A 30 MINUTOS
- PÉRDIDA DE GRASA Y SALUD CARDIOVASCULAR 30 A 60 MINUTOS

HOMBRO Y TRAPEZIO

EJERCICIO	SERIES/REPS
BISERIE PRESS MILITAR CON BARRA	5X10
BISERIE ENCOGIMIENTOS TRAPEZIO CON BARRA	5X12
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS	4X15
BISERIE ELEVACIONES POSTERIORES CON MANCUERNAS	4X20
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE PRESS MILITAR CON MANCUERNAS	4X15
BISERIE FACEPULL CON CUERDA	4X20
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE ELEVACIÓN DE TALONES CON SMITH	3X12
BISERIE ELEVACIÓN DE TALONES COSTURERA	3X30
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG

EJERCICIO CARDIOVASCULAR (EN LA MÁQUINA DE TU PREFERENCIA):

- ENFRIAMIENTO 8 A 10 MINUTOS**
- ACONDICIONAMIENTO Y RESISTENCIA 20 A 30 MINUTOS**
- PÉRDIDA DE GRASA Y SALUD CARDIOVASCULAR 30 A 60 MINUTOS**

ESPALDA Y BÍCEPS

EJERCICIO	SERIES/REPS
BISERIE DOMINADAS	4X6 a 12
PULL OVER CON CUERDA	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE REMO CON BARRA	3X12
JALÓN AL PECHO	3X12-10-8
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE REMO CON POLEA	3X12
JALÓN AL PECHO TRIÁNGULO	3X20
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS	4X15-12-10-8
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE CURL PREDICADOR CON BARRA Z	3X12
CURL MARTILLO CON MANCUERNAS	3X20
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
CURL DE BÍCEPS CONCENTRADO	3X15-12-10
DESCANSO ENTRE SERIES	45 SEG
EJERCICIO DE ABDOMEN	4X20 a 30
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG

EJERCICIO CARDIOVASCULAR (EN LA MÁQUINA DE TU PREFERENCIA):

- ENFRIAMIENTO 8 A 10 MINUTOS**
- ACONDICIONAMIENTO Y RESISTENCIA 20 A 30 MINUTOS**
- PÉRDIDA DE GRASA Y SALUD CARDIOVASCULAR 30 A 60 MINUTOS**

CUADRÍCEPS

EJERCICIO	SERIES/REPS
SENTADILLA LIBRE CON BARRA OLÍMPICA	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE PRENSA	4X12
EXTENSIONES CUADRÍCEPS CON MÁQUINA	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
SENTADILLA BÚLGARA CON MANCUERNAS	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE SENTADILLA SISSY CON MÁQUINA	4X15
ABDUCCIONES EN MÁQUINA	4X20
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE ELEVACIÓN DE TALONES COSTURERA	3X30
ELEVACIÓN DE TALONES CON SMITH	3X30
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG

EJERCICIO CARDIOVASCULAR (EN LA MÁQUINA DE TU PREFERENCIA):

- ENFRIAMIENTO 8 A 10 MINUTOS**
- ACONDICIONAMIENTO Y RESISTENCIA 20 A 30 MINUTOS**
- PÉRDIDA DE GRASA Y SALUD CARDIOVASCULAR 30 A 60 MINUTOS**