



# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA HOMBRES

## RECOMENDACIONES:

**DURACIÓN: DE 6 A 12 SEMANAS**

**INDICADO PARA PERSONAS INTERMEDIAS / AVANZADAS**

## ESQUEMA DE 5 DÍAS

**LUNES**

**PECHO**

**MARTES**

**CUADRÍCEPS**

**MIÉRCOLES**

**ESPALDA**

**JUEVES**

**HOMBRO, BÍCEPS Y  
TRÍCEPS**

**VIERNES**

**FEMORAL Y GLÚTEO**

# 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

| <b>EJERCICIO</b>                                 | <b>SERIES/REPS</b> |
|--|--------------------|
| <b>BISERIE</b><br>PRESS INCLINADO CON BARRA      | <b>4X12</b>        |
| <b>LAGARTIJAS</b>                                | <b>4X15</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                     | <b>90 SEG</b>      |
| <b>PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS</b>             | <b>4X10</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                     | <b>60 SEG</b>      |
| <b>FONDOS O PRESS DECLINADO</b>                  | <b>4X12</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                     | <b>60 SEG</b>      |
| <b>BISERIE</b><br>PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | <b>4X15</b>        |
| <b>PEC FLY O APERTURAS</b>                       | <b>4X20</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                     | <b>60 SEG</b>      |
| <b>PRESS HORIZONTAL MANCUERNAS O MÁQUINA</b>     | <b>3X12</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                     | <b>45 SEG</b>      |
| <b>BISERIE</b><br>ELEVACIÓN DE TALONES COSTURERA | <b>3X12</b>        |
| <b>ELEVACIÓN DE TALONES CON SMITH</b>            | <b>3X20</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                     | <b>60 SEG</b>      |

## **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

| <b>EJERCICIO</b>                           | <b>SERIES/REPS</b> |
|--|--------------------|
| <b>DESPLANTES CAMINANDO</b>                | <b>3X20</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>               | <b>60 SEG</b>      |
| <b>SENTADILLA LIBRE CON BARRA OLÍMPICA</b> | <b>4X10</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>               | <b>60 SEG</b>      |
| <b>BISERIE</b> <b>PRENSA</b>               | <b>3X12</b>        |
| <b>EXTENSIONES CUADRÍCEPS</b>              | <b>3X15</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>               | <b>90 SEG</b>      |
| <b>SENTADILLA BÚLGARA</b>                  | <b>3X15</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>               | <b>60 SEG</b>      |
| <b>SENTADILLA SISSY</b>                    | <b>3X15</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>               | <b>60 SEG</b>      |
| <b>EJERCICIO DE ABDOMEN</b>                | <b>4X20 a 30</b>   |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>               | <b>60 SEG</b>      |

## **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

| <b>EJERCICIO</b>  | <b>SERIES/REPS</b> |
|---|--------------------|
| <b>REMO CON MANCUERNA</b>                               | <b>3X15</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                            | <b>60 SEG</b>      |
| <b>BISERIE</b><br><b>DOMINADAS</b>                      | <b>4X6 a 10</b>    |
| <b>PESO MUERTO CONVENCIONAL</b>                         | <b>4X12</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                            | <b>90 SEG</b>      |
| <b>BISERIE</b><br><b>REMO CON POLEA</b>                 | <b>4X12</b>        |
| <b>PULL OVER CON CUERDA</b>                             | <b>4X15</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                            | <b>60 SEG</b>      |
| <b>BISERIE</b><br><b>JALÓN AL PECHO</b>                 | <b>4X20</b>        |
| <b>REMO CON BARRA</b>                                   | <b>4X20</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                            | <b>60 SEG</b>      |
| <b>BISERIE</b><br><b>ELEVACIÓN DE TALONES CON SMITH</b> | <b>3X12</b>        |
| <b>ELEVACIÓN DE TALONES COSTURERA</b>                   | <b>3X30</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                            | <b>60 SEG</b>      |

## **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, BÍCEPS Y TRÍCEPS

| <b>EJERCICIO</b>                                     | <b>SERIES/REPS</b> |
|--|--------------------|
| <b>TRISERIE</b><br>PRESS MILITAR CON BARRA           | <b>4X10</b>        |
| <b>TRISERIE</b><br>CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS     | <b>4X10</b>        |
| <b>TRISERIE</b><br>PRESS FRANCÉS CON MANCUERNAS      | <b>4X10</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                         | <b>90 SEG</b>      |
| <b>TRISERIE</b><br>PRESS MILITAR CON MANCUERNAS      | <b>4X12</b>        |
| <b>TRISERIE</b><br>CURL PREDICADOR CON MANCUERNAS    | <b>4X12</b>        |
| <b>TRISERIE</b><br>COPA A DOS MANOS                  | <b>4X12</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                         | <b>60 SEG</b>      |
| <b>TRISERIE</b><br>ELEVACIONES LATERALES MANCUERNAS  | <b>4X15</b>        |
| <b>TRISERIE</b><br>CURL MARTILLO CON MANCUERNAS      | <b>4X15</b>        |
| <b>TRISERIE</b><br>EXTENSIONES TRÍCEPS EN POLEA      | <b>4X15</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                         | <b>60 SEG</b>      |
| <b>BISERIE</b><br>CURL DE BÍCEPS INVERTIDO CON BARRA | <b>2X20</b>        |
| <b>BISERIE</b><br>FACEPULL CON CUERDA                | <b>2X30</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                         | <b>45 SEG</b>      |
| <b>EJERCICIO DE ABDOMEN</b>                          | <b>4X20 a 30</b>   |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                         | <b>60 SEG</b>      |

## **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

| <b>EJERCICIO</b>  | <b>SERIES/REPS</b> |
|---|--------------------|
| <b>CURL FEMORAL DE PIE EN POLEA</b>                         | <b>4X10</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                                | <b>45 SEG</b>      |
| <b>PESO MUERTO SUMO CON BARRA</b>                           | <b>4X10</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                                | <b>90 SEG</b>      |
| <b>BISERIE</b><br><b>CURL DE PIERNA ACOSTADO EN MÁQUINA</b> | <b>4X15</b>        |
| <b>PESO MUERTO RUMANO CON BARRA</b>                         | <b>4X10</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                                | <b>60 SEG</b>      |
| <b>BISERIE</b><br><b>HIP THRUST</b>                         | <b>5X10</b>        |
| <b>ABDUCCIONES EN MÁQUINA</b>                               | <b>5X20</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                                | <b>60 SEG</b>      |
| <b>BISERIE</b><br><b>ELEVACIÓN DE TALONES COSTURERA</b>     | <b>3X30</b>        |
| <b>ELEVACIÓN DE TALONES CON SMITH</b>                       | <b>3X20</b>        |
| <b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>                                | <b>60 SEG</b>      |

## **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**