



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MUJERES

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: DE 6 A 12 SEMANAS

RUTINA IDEAL PARA TUS PRIMERAS SEMANAS

ESQUEMA DE 5 DÍAS

LUNES

TREN INFERIOR

MARTES

HOMBRO, BÍCEPS Y
TRÍCEPS

MIÉRCOLES

TREN INFERIOR

JUEVES

PECHO Y ESPALDA

VIERNES

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

TREN INFERIOR

EJERCICIO	SERIES/REPS
BISERIE PRENSA	4X12
BISERIE DESPLANTES FIJOS CON MANCUERNAS	4X30
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
SENTADILLA LIBRE CON BARRA OLÍMPICA	4X15, 12, 10, 8
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE PESO MUERTO RUMANO CON BARRA	4X10
BISERIE CURL DE PIERNA ACOSTADO EN MÁQUINA	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ABDUCCIONES CON MÁQUINA	3X30
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE PLANCHA ABDOMINAL	3X60 Seg
BISERIE CRUNCH CRUZADOS	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**

HOMBRO, BÍCEPS Y TRÍCEPS

EJERCICIO	SERIES/REPS
TRISERIE PRESS MILITAR CON BARRA	4X12
TRISERIE CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS	4X12
TRISERIE FONDOS EN BANCO	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
TRISERIE ELEVACIONES LATERALES MANCUERNAS	3X15
TRISERIE CURL MARTILLO CON MANCUERNAS	3X15
TRISERIE PRESS FRANCÉS CON MANCUERNAS	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
TRISERIE FACEPULL CON CUERDA	4X20
TRISERIE CURL INVERTIDO	4X12
TRISERIE EXTENSIONES TRÍCEPS EN POLEA	4X20
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE ELEVACIÓN DE TALONES COSTURERA	4X15
BISERIE ELEVACIÓN DE TALONES CON SMITH	4X30
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**

TREN INFERIOR

EJERCICIO	SERIES/REPS
BISERIE SENTADILLA SUMO CON BARRA	4X12
BISERIE HIP THRUST CON BARRA	4X20
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PESO MUERTO CONVENCIONAL CON BARRA	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE SENTADILLA FRONTAL O HACK	4X10
BISERIE EXTENSIONES CUADRÍCEPS CON MÁQUINA	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ABDUCCIONES CON MÁQUINA	3X30
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE CRUNCH PIERNAS ARRIBA	3X30
BISERIE ESCALADORES	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**

PECHO Y ESPALDA

EJERCICIO	SERIES/REPS
BISERIE LAGARTIJAS	3X10
BISERIE DOMINADAS ASITIDAS	3X12
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE PRESS DE PECHO EN MÁQUINA	3X15
BISERIE REMO CON BARRA	3X12
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE REMO CON MANCUERNA	4X10
BISERIE JALÓN AL PECHO TRIÁNGULO	4X20, 15, 12, 10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE PULLOVER CON CUERDA	3X15
BISERIE HIPEREXTENSIONES PARA ESPALDA BAJA	3X20
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE ELEVACIÓN DE TALONES CON SMITH	4X20
BISERIE ELEVACIÓN DE TALONES COSTURERA	4X30
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**

GLÚTEO

EJERCICIO	SERIES/REPS
PESO MUERTO SUMO CON BARRA	4X15, 12, 10, 8
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
SENTADILLA BÚLGARA CON MANCUERNAS	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE EXTENSIONES DE CUADRÍCEPS EN MÁQUINA	3X25
CURL DE PIERNA ACOSTADO EN MÁQUINA	3X25
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE HIP THRUST CON BARRA	4X25
ABDUCCIONES CON MÁQUINA	4X30
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE PLANCHA ABDOMINAL	3X60 Seg
CRUNCH CRUZADOS	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**