



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MUJERES

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: DE 6 A 12 SEMANAS

INDICADO PARA PERSONAS INTERMEDIAS / AVANZADAS

ESQUEMA DE 6 DÍAS

LUNES

FEMORAL Y GLÚTEO

MARTES

ESPALDA Y BÍCEPS

MIÉRCOLES

HOMBRO Y BÍCEPS

JUEVES

CUADRÍCEPS

VIERNES

HOMBRO, BÍCEPS Y TRICEPS

SÁBADO

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

FEMORAL Y GLÚTEO

EJERCICIO**SERIES/REPS****PUENTE DE GLÚTEO CON MANCUERNA****3X30****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****PESO MUERTO CON BARRA****4X20, 15, 12, 10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****BISERIE** **PRENSA A UNA PIERNA EN MÁQUINA****4X12****SENTADILLA SUMO CON BARRA****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****BISERIE** **PATADA DE GLÚTEO EN POLEA****4X12****CURL DE PIERNA ACOSTADO EN MÁQUINA****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****HIP THRUST CON BARRA****4X15****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****JALÓN AL PECHO UNILATERAL****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****TRISERIE****REMO SENTADO EN POLEA CON TRIÁNGULO****4X15****HIPEREXTENSIONES PARA ESPALDA BAJA****4X15****REMO CON MANCUERNA****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****REMO CON BARRA****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****TRISERIE****CURL PREDICADOR CON BARRA Z****4X12****CURL DE BÍCEPS CON BARRA****4X15****CURL DE BÍCEPS CONCENTRADO****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 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 TRÍCEPS

EJERCICIO**SERIES/REPS****ELEVACIONES LATERALES****4X20****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****PRESS MILITAR CON BARRA****4X20, 15, 12, 10****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE** **ELEVACIONES LATERALES****4X12****BISERIE** **PRESS ARNOLD****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****TRISERIE** **PEC FLY INVERTIDO****4X15****TRISERIE** **FACEPULL****4X15****TRISERIE** **ELEVACIONES FRONTALES****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****BISERIE** **FONDOS EN BANCO****4X12****BISERIE** **PRESS FRANCÉS****4X10****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 TRASERA	5X12,10,10,8,6
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE SENTADILLA HACK	4X12
SENTADILLA BÚLGARA	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
SENTADILLA SISSY	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE PRENSA	4X12
EXTENSIONES CUADRÍCEPS	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
EXTENSIONES CUADRÍCEPS DROP SEG (10-10-10 BAJANDO DE PESO)	3X30
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PANTORRILLA SENTADA	4X15
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 TRÍCEPS

EJERCICIO**Hombro, bíceps y triceps****ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS****3X15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****PRESS MILITAR CON MANCUERNA****4X10****FACEPULL****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****ELEVACIONES LATERALES CON POLEA****4X10****ELEVACIONES FRONTALES CON POLEA****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****PRESS FRANCÉS****4X12****CURL DE BÍCEPS****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****CURL MARTILLO****4X12****EXTENSIONES TRÍCEPS****4X12****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****BISERIE****PESO MUERTO SUMO****4X12****CURL FEMORAL****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****TRISERIE****PUENTE DE GLÚTEO CON MANCUERNA****4X20****ABDUCCIONES EN POLEA****4X10****ELEVACIÓN DE PELVIS****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****BISERIE****DESPLANTES CAMINANDO****4X30 PASOS****PRENSA****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****ABDUCTORES DROP SET (10-10-10)****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