



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA HOMBRES

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: DE 6 A 12 SEMANAS

INDICADO PARA PERSONAS INTERMEDIAS / AVANZADAS

ESQUEMA DE 6 DÍAS

LUNES

CUADRÍCEPS

MARTES

PECHO Y BÍCEPS

MIÉRCOLES

ESPALDA Y TRÍCEPS

JUEVES

FEMORAL

VIERNES

HOMBRO Y TRAPECIO

SÁBADO

PECHO Y BÍCEPS

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

CUADRÍCEPS

EJERCICIO**SERIES/REPS****DESPLANTES (AUMENTANDO PESO EN C. SERIE)****4X20 PASOS****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****PRENSA A UNA PIERNA****4X15/15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****SENTADILLA BÚLGARA****4X10-15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****ADUCTORES****4X12-15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****PRENSA PIES NEUTROS****5X8-10****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

EJERCICIO	SERIES/REPS	
BISERIE	APERTURAS INCLINADO CON MANCUERNA	4X15-12-10-8
	PRESS UNILATERAL INCLINADO	4X15-12-10-8
DESCANSO ENTRE SERIES		90 SEG
BISERIE	PRESS DE BANCA	4X15-12-10-8
	CROSSOVER	4X15-12-10-8
DESCANSO ENTRE SERIES		90 SEG
BISERIE	LAGARTIJAS (PIES SOBRE BANCO)	4X12-10
	PRESS DECLINADO CON MANCUERNA	4X12-10
DESCANSO ENTRE SERIES		90 SEG
CIRCUITO	CURL CON BARRA Z	5X15-12-10-8
	CURL MARTILLO	5X15-12-10-8
	CURL PREDICADOR BARRA Z	5X15-12-10-8
	CURL ALTERNADO CON MANCUERNA	5X15-12-10-8
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

ESPALDA Y TRÍCEPS

EJERCICIO	SERIES/REPS
DOMINADAS	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE PULLOVER POLEA	4X10-12
ELEVACIONES POSTERIORES	4X12-15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE JALÓN AGARRE SUPINO	4X10-12
REMO DOBLE CON MANCUERNA	4X10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
JALÓN ABIERTO A LA NUCA	4X12-15
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
TRISERIE PRESS FRANCÉS CON MANCUERNA	4X10-12
PRESS CALIFORNIA EN SMITH	4X10-12
COPA A DOS MANOS	4X10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
EXTENSIONES INVERTIDO EN POLEA BARRA RECTA	4X15-20
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

EJERCICIO	SERIES/REPS	
CURL FEMORAL ACOSTADO	5X20-20-10-10-8	
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG	
ELEVACIÓN DE PELVIS	5X25-20-18-16-10	
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG	
FEMORAL ACOSTADO CON MANCUERNA	4X10-10-8-8	
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG	
BISERIE	SENTADILLA SUMO	4X15-20
	ABDUCCIONES EN MÁQUINA	4X20
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG	
PESO MUERTO	4X8-10	
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG	
DESPLANTES CON MANCUERNA	1X100 PASOS	
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 TRAPECIO

EJERCICIO**SERIES/REPS****BISERIE****ELEVACIONES FRONTALES SENTADO****4X10-12****ELEVACIONES FRONTALES CON POLEA
BARRA RECTA****4X10-12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****PRESS MILITAR EN MÁQUINA****4X10-12****PRESS MILITAR CON MANCUERNA****4X10-12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****ENCOGIMIENTOS CON MANCUERNA****4X20-25****ELEVACIONES POSTERIORES EN
BANCA INCLINADA****4X12-15****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 BÍCEPS

EJERCICIO	SERIES/REPS
LAGARTIJAS PIES SOBRE BANCA	4X20
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
PRESS INCLINADO CON MANCUERNA	4X15-12-8-8
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
PEC FLY	3X8-12
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
PRESS DE BANCA	4X12-10-10-8
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
FONDOS EN PARALELAS	3X8-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE CURL MARTILLO	4X12-15
CURL ALTERNADO CON MANCUERNA	4X12-15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CURL CON BARRA	4X8-12
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**