



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MUJERES

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: DE 6 A 12 SEMANAS

INDICADO PARA PERSONAS INTERMEDIAS / AVANZADAS

ESQUEMA DE 6 DÍAS

LUNES

CUADRÍCEPS

MARTES

ESPALDA Y PECHO

MIÉRCOLES

HOMBRO Y BÍCEPS

JUEVES

FEMORAL Y GLÚTEO

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

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 SET 10-10-10 BAJANDO PESO)****3X10****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****PANTORRILLA SENTADO****5X15****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 PECHO

EJERCICIO	SERIES/REPS
BISERIE JALÓN AL PECHO MAQUINA	3X15
LAGARTIJAS	3X10
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE JALÓN AL PECHO TRIÁNGULO	4X12
REMO CON BARRA	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE REMO CON MANCUERNA	4X12
PULLOVER CON CUERDA	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE PRESS INCLINADO CON MANCUERNA	4X10
APERTURAS	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

HOMBRO Y BÍCEPS

EJERCICIO**SERIES/REPS****ELEVACIONES LATERALES****4X20****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****PRESS MILITAR CON BARRA****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE** **ELEVACIONES LATERALES UNILATERALES****4X12****PRESS ARNOLD****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****TRISERIE** **PECK FLY INVERTIDO****4X15****FACEPULL****4X15****ELEVACIONES FRONTALES****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****BISERIE** **FONDOS EN BANCO****4X12****PRESS FRANCÉS****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

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****4X20****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

HOMBRO, BÍCEPS Y TRICEPS

EJERCICIO**SERIES/REPS****ELEVACIONES LATERALES****3X15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****PRESS MILITAR CON MANCUERNA****4X10****FACEPULL****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****ELEVACIONES LATERALES****4X10****ELEVACIONES FRONTALES****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****DESPLANTES CAMINANDO****1X100****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****TRISERIE****ABDUCTORES EN MÁQUINA****4X20****ABDUCCIONES EN POLEA****4X15****DESPLANTES PASO ATRÁS****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****BISERIE****ELEVACIÓN DE PELVIS****4X20, 15, 12, 10****PUENTE DE GLÚTEO CON MANCUERNA****4X20****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PATADA DE GLÚTEO EN POLEA****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****SENTADILLA BÚLGARA****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