



# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA HOMBRES

## RECOMENDACIONES:

**DURACIÓN: DE 6 A 12 SEMANAS**

**INDICADO PARA PERSONAS INTERMEDIAS / AVANZADAS**

## ESQUEMA DE 6 DÍAS

**LUNES**

**ESPALDA Y BÍCEPS**

**MARTES**

**FEMORAL**

**MIÉRCOLES**

**PECHO Y TRÍCEPS**

**JUEVES**

**HOMBRO Y TRAPECIO**

**VIERNES**

**CUADRÍCEPS**

**SÁBADO**

**BÍCEPS Y TRÍCEPS**

# 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**

# ESPALDA Y BÍCEPS

<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES/REPS</b>
<b>DOMINADAS</b>	<b>4X8-10</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>60 SEG</b>
<b>BISERIE</b> <b>REMO EN SMITH</b>	<b>4X15</b>
<b>PULLOVER POLEA</b>	<b>4X15</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>BISERIE</b> <b>JALÓN AL PECHO CON TRIÁNGULO</b>	<b>4X12-15</b>
<b>REMO T</b>	<b>4X12-15</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>REMO EN POLEA</b>	<b>4X15</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>60 SEG</b>
<b>BISERIE</b> <b>CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNA</b>	<b>4X12-15</b>
<b>CURL PREDICADOR</b>	<b>4X12-15</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

# FEMORAL

**EJERCICIO****SERIES/REPS****CURL FEMORAL ACOSTADO****4X20****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****PESO MUERTO****4X10-12****ABDUCCIONES****4X10-12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****SENTADILLA SUMO****4X10-12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****PRENSA****4X12-15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****DESPLANTES CON DOBLE PASO****4X20****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 TRÍCEPS

**EJERCICIO****SERIES/REPS**

BISERIE	APERTURAS INCLINADO	4X15-12-10-8
	PRESS INCLINADO	4X15-12-10-8
DESCANSO ENTRE SERIES		90 SEG
BISERIE	PRES DE BANCA	4X15-12-10-8
	CROSSOVER	4X15-12-10-8
DESCANSO ENTRE SERIES		90 SEG
BISERIE	LAGARTIJAS PIES SOBRE BANCA	4X10-12
	PRESS DECLINADO CON MANCUERNA	4X10-12
DESCANSO ENTRE SERIES		90 SEG
COPA A DOS MANOS		4X20
DESCANSO ENTRE SERIES		60 SEG
BISERIE	PRESS FRANCÉS CON MANCUERNA	4X10-12
	FONDOS EN BANCO	4X10-12
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

# HOMBRO Y TRAPECIO

<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES/REPS</b>
<b>BISERIE</b> ELEVACIONES LATERALES	<b>4X12</b>
<b>BISERIE</b> ELEVACIONES FRONTALES EN POLEA	<b>4X12</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>60 SEG</b>
<b>BISERIE</b> ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNA	<b>4X12</b>
<b>BISERIE</b> PRESS MILITAR TRASNUCA EN SMITH	<b>4X12</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>60 SEG</b>
<b>TRISERIE</b> REMO AL MENTÓN	<b>4X12-15</b>
<b>TRISERIE</b> PECFLY INVERTIDO	<b>4X12-15</b>
<b>TRISERIE</b> ELEVACIONES POSTERIORES	<b>4X12-15</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>60 SEG</b>
<b>ENXOGIMIENTOS EN SMITH</b>	<b>4X12-15</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

**EJERCICIO****SERIES/REPS****BISERIE****EXTENSIONES CUADRÍCEPS  
(SOSTENER 10 SEG)****5X15****DESPLANTES****5X30 PASOS****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****SENTADILLA EN SMITH****4X8-12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****PRENSA PIES NEUTROS****4X10-15****SENTADILLA SISSY****4X10-12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****BISERIE****SENTADILLA TRASERA****4X10-12****SENTADILLA BRINCANDO****4X20****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

# BÍCEPS Y TRÍCEPS

**EJERCICIO****SERIES/REPS****CIRCUITO****EXTENSIONES TRÍCEPS****5X10-15****CURL DE BÍCEPS EN POLEA****5X10-15****PRESS FRANCÉS BANCA INCLINADA****5X10-15****CURL DE BÍCEPS CON BARRA****5X10-15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****CIRCUITO****PRESS FRANCÉS EN POLEA****4X8-12****CURL DE BÍCEPS CON CUERDA****4X8-12****COPA A DOS MANOS POLEA BAJA****4X8-12****CURL MARTILLO****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