



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 BÍCEPS

MIÉRCOLES

GLÚTEO

JUEVES

HOMBROS Y TRÍCEPS

VIERNES

FEMORAL

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

CUADRÍCEPS

EJERCICIO**SERIES/REPS****BISERIE****EXTENSIONES CUADRÍCEPS****4X15****DESPLANTES****4X30 PASOS****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****SENTADILLA HACK****4X12-15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****PRENSA****4X12-15****SENTADILLA SISSY****4X12-15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****SENTADILLA TRASERA****4X10-12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****ADUCCIONES****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

ESPALDA Y BÍCEPS

EJERCICIO**SERIES/REPS****JALÓN AL PECHO****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****JALÓN UNILATERAL****4X15, 12, 10, 10****REMO CON POLEA****4X15, 12, 10, 10****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****PULLOVER POLEA BARRA RECTA****4X12-15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****HIPEREXTENSIONES****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****CURL CONCENTRADO****4X12-15****CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNA****4X12-15****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

GLÚTEO

EJERCICIO	SERIES/REPS	
BISERIE	PANTORRILLA SENTADA	4X20
	PANTORRILLA EN PRENSA	4X20
DESCANSO ENTRE SERIES		60 SEG
BISERIE	ELEVACIÓN DE PELVIS	3X50
	DESPLANTES	3X50 PASOS
DESCANSO ENTRE SERIES		60 SEG
BISERIE	FEMORAL EN POLEA A UNA PIERNA	4X20
	ABDUCCIONES	4X15-20
DESCANSO ENTRE SERIES		90 SEG
BISERIE	PRENSA PIES ABIERTOS Y ARRIBA	4X15-20
	SENTADILLA SUMO EN SMITH	4X15-20
DESCANSO ENTRE SERIES		90 SEG
EJERCICIO CARDIOVASCULAR (EN LA MÁQUINA DE TU PREFERENCIA):		
<ul style="list-style-type: none">• ENFRIAMIENTO 8 A 10 MINUTOS• ACONDICIONAMIENTO Y RESISTENCIA 20 A 30 MINUTOS• PÉRDIDA DE GRASA Y SALUD CARDIOVASCULAR 30 A 60 MINUTOS		

HOMBROS Y TRÍCEPS

EJERCICIO**SERIES/REPS**

BISERIE	PRESS MILITAR CON MANCUERNA	4X12-15
	ELEVACIONES LATERALES	4X12-15

DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
------------------------------	---------------

BISERIE	PEC FLY INVERTIDO	4X15-20
	ELEVACIONES POSTERIORES	4X15-20

DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
------------------------------	---------------

BISERIE	ELEVACIONES FRONTALES CON DISCO	4X12-15
	ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNA	4X12-15

DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
------------------------------	---------------

BISERIE	COPA A DOS MANOS	4X15-20
	PRES FRANCÉS CON MANCUERNA	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****ABDUCCIONES****4X15-20****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****TRISERIE****PATADA DE GLÚTEO EN MÁQUINA****4X12-15****ELEVACIÓN DE PELVIS****4X12-15****SENTADILLA SUMO****4X12-15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****BISERIE****PATADA EN POLEA PIERNA ESTIRADA****4X10****PATADA EN POLEA PIERNA FLEXIONADA****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****BISERIE****ABDUCCIONES EN POLEA****4X12-15****DESPLANTES STEP UP****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

BÍCEPS Y TRÍCEPS

EJERCICIO**SERIES/REPS****CIRCUITO****EXTENSIONES TRÍCEPS****4X15****CURL POLEA****4X15****PRESS FRANCÉS****4X15****CURL CON BARRA****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****CIRCUITO****PRESS FRANCÉS POLEA****4X12****CURL CON CUERDA****4X12****COPA A DOS MANOS POLEA****4X12****CURL MARTILLO****4X12****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