



# 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

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

# 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