



PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO GENERAL

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: 2 A 4 SEMANAS

RUTINA IDEAL PARA TUS PRIMEROS DÍAS

ESQUEMA DE 5 DÍAS

LUNES

GLÚTEO Y PIERNA

MARTES

ESPALDA Y BRAZO

MIÉRCOLES

PIERNA COMPLETA

JUEVES

HOMBRO Y ABDOMEN

VIERNES

CARDIO + ACTIVACIÓN

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

GLÚTEO Y PIERNA

EJERCICIO	SERIES/REPS
HIP THRUST EN MÁQUINA	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PRENSA	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
SENTADILLA GOBLET	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PATADA DE GLÚTEO EN POLEA	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ABDUCCIÓN EN MÁQUINA	4X20
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON CUERDA	3X15

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 BRAZO

EJERCICIO	SERIES/REPS
JALÓN AL PECHO	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
REMO SENTADO	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
FACE PULL	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
JALÓN DE TRÍCEPS	3X15

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**

PIERNA COMPLETA

EJERCICIO	SERIES/REPS
SENTADILLA EN SMITH	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CURL FEMORAL	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
DESPLANTES CAMINANDO	3X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PANTORRILLA EN MÁQUINA	4X20

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 ABDOMEN

EJERCICIO	SERIES/REPS
PRESS MILITAR EN MÁQUINA	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ELEVACIONES LATERALES	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ELEVACIONES FRONTALES	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
FACE PULL	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CRUNCH EN MÁQUINA	4X20
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PLANCHA	3X30 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**

CARDIO + ACTIVACIÓN

EJERCICIO	SERIES/REPS
CAMINADORA INCLINADA	20 MIN
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ESCALADORA	10 MIN
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
HIP THRUST LIGERO	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
SENTADILLA SUMO	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ABDOMINALES BICICLETA	3X20
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD	10 MIN

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**