



PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO GENERAL

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: 2 A 4 SEMANAS

RUTINA IDEAL PARA TUS PRIMEROS DÍAS

ESQUEMA DE 5 DÍAS

LUNES

PECHO Y TRÍCEP

MARTES

PIERNA COMPLETA

MIÉRCOLES

ESPALDA Y BÍCEPS

JUEVES

HOMBRO Y ABDOMEN

VIERNES

CARDIO + FULL BODY

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

PECHO Y TRÍCEPS

EJERCICIO	SERIES/REPS
PRESS DE PECHO EN MÁQUINA	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	3X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
APERTURAS EN MÁQUINA	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
FONDOS ASISTIDOS	3X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
JALÓN DE TRÍCEPS EN POLEA	4X15
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**

PIERNA COMPLETA

EJERCICIO	SERIES/REPS
SENTADILLA EN SMITH	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PRENSA INCLINADA	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CURL FEMORAL ACOSTADO	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ELEVACIÓN DE PANTORRILLA	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**

ESPALDA Y BÍCEPS

EJERCICIO	SERIES/REPS
JALÓN AL PECHO	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
REMO SENTADO EN POLEA	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
REMO CON MANCUERNA	3X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CURL DE BÍCEPS CON BARRA Z	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CURL MARTILLO	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**

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 + FULL BODY

EJERCICIO**SERIES/REPS****CAMINADORA INCLINADA****15 MIN****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PESO MUERTO CON MANCUERNA****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PRESS DE PECHO****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****JALÓN AL PECHO****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****SENTADILLA GOBLET****3X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****BICICLETA O ESCALADORA****15 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