



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

CUÁDRICEPS

MIÉRCOLES

ESPALDA Y BÍCEPS

JUEVES

HOMBRO Y ABDOMEN

VIERNES

FEMORAL Y GLÚTEO

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 BANCA****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****APERTURAS EN POLEA****3X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****FONDOS****3X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****COPA DOBLE CON MANCUERNAS****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PRESS FRANCÉS****3X12****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

CUÁDRICEPS

EJERCICIO	SERIES/REPS
SENTADILLA LIBRE	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
HACK SQUAT	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PRENSA INCLINADA	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
SENTADILLA BÚLGARA	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PANTORRILLA SENTADO	5X15

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****DOMINADAS ASISTIDAS****4X8****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****REMO CON BARRA****4X8****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****JALÓN AL PECHO****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****REMO EN MÁQUINA****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PULLOVER EN POLEA****3X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****CURL BARRA Z****4X12****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****5X8****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PÁJAROS EN PECK DECK****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****ELEVACIONES FRONTALES****3X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****ENCOGIMIENTOS****4X20****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****CRUNCH POLEA****4X20****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PLANCHA****4X45 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 Y GLÚTEO

EJERCICIO	SERIES/REPS
PESO MUERTO RUMANO	5X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CURL FEMORAL ACOSTADO	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
HIP THRUST	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BUENOS DÍAS	3X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
DESPLANTES CAMINANDO	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PANTORRILLA DE PIE	5X20

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**