



PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO GENERAL

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: 2 MESES

RUTINA IDEAL PARA HOMBRES INTERMEDIOS

ESQUEMA DE 5 DÍAS

LUNES

PECHO Y TRÍCEPS

MARTES

ESPALDA Y BÍCEPS

MIÉRCOLES

PIERNA (CUÁDRICEPS)

JUEVES

HOMBRO Y ABDOMEN

VIERNES

PIERNA + ESPALDA

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 BANCA PLANO****4X8-10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS****4X8-10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PRESS EN MÁQUINA CONVERGENTE****3X10-12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****APERTURAS EN POLEA****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****FONDOS ASISTIDOS****3X8-10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****EXTENSIÓN DE TRÍCEPS EN POLEA****3X10-12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****EXTENSIÓN UNILATERAL POR ENCIMA****3X12****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 O LIBRES****4X6-8****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****REMO CON BARRA****4X8****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****JALÓN AL PECHO AGARRE NEUTRO****3X10-12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PULLOVER EN POLEA****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****CURL BARRA Z****3X8-10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****CURL INCLINADO CON MANCUERNAS****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****CURL MARTILLO CON CUERDA****2X12-15****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 (CUÁDRICEPS)

EJERCICIO**SERIES/REPS****SENTADILLA LIBRE****4X8****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PRENSA INCLINADA****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****SENTADILLA BÚLGARA****3X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS****3X10-12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****HACK SQUAT****3X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****ELEVACIÓN DE PANTORRILLA SENTADO****4X15****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 CON MANCUERNAS****4XX8-10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****ELEVACIONES LATERALES****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****ELEVACIONES LATERALES EN POLEA****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****FACE PULL****3X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****ENCOGIMIENTOS CON MANCUERNAS****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****CRUNCH EN POLEA****3X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****ELEVACIONES DE PIERNAS****3X12****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 + ESPALDA

EJERCICIO**SERIES/REPS****PESO MUERTO RUMANO****4X8****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****CURL FEMORAL ACOSTADO****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****HIP THRUST****4X8-10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****DESPLANTES CAMINANDO****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****JALÓN CERRADO****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****REMO PECHO APOYADO****3X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PANTORRILLA EN PRENSA****4X15****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