



PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO GENERAL

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: 2 MESES

RUTINA IDEAL PARA MUJERES INTERMEDIOS

ESQUEMA DE 5 DÍAS

LUNES

GLÚTEO Y FEMORAL

MARTES

ESPALDA Y HOMBRO

MIÉRCOLES

PIERNA (CUÁDRICEPS)

JUEVES

GLÚTEO Y ABDOMEN

VIERNES

TREN SUPERIOR COMPLETO

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	4X10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	2MIN
PESO MUERTO RUMANO	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CURL FEMORAL SENTADO	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	75 SEG
DESPLANTE LARGO CON MANCUERNAS	3X12
DESCANSO ENTRE SERIES	75 SEG
PATADA DE GLÚTEO EN POLEA	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	45 SEG
ABDUCCIÓN EN MÁQUINA	3X20

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 HOMBRO

EJERCICIO**SERIES/REPS****JALÓN AL PECHO****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****REMO SENTADO****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****75 SEG****PULLOVER EN POLEA****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****PRESS HOMBRO EN MÁQUINA****3X10****DESCANSO ENTRE SERIES****75 SEG****ELEVACIONES LATERALES****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****45 SEG****FACE PULL****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 (CUÁDRICEPS)

EJERCICIO**SERIES/REPS****SENTADILLA LIBRE****4X8****DESCANSO ENTRE SERIES****2MIN****PRENSA INCLINADA****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****SENTADILLA BÚLGARA****3X10****DESCANSO ENTRE SERIES****75 SEG****EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****STEP UPS CON MANCUERNA****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****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

GLÚTEO Y ABDOMEN

EJERCICIO	SERIES/REPS
HIP THRUST PAUSADO	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PESO MUERTO SUMO	4X8-10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PULL THROUGH EN POLEA	4X12-15
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
ABDUCCIÓN UNILATERAL EN POLEA	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	45 SEG
CRUNCH EN POLEA	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	45 SEG
PLANCHA	3X40 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 COMPLETO

EJERCICIO**SERIES/REPS****PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS****3X10****DESCANSO ENTRE SERIES****75 SEG****REMO UNILATERAL****3X10****DESCANSO ENTRE SERIES****75 SEG****JALÓN CERRADO****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****ELEVACIONES LATERALES****3X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****CURL BÍCEPS CON CUERDA****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****45 SEG****EXTENSIÓN TRÍCEPS POLEA****3X12****DESCANSO ENTRE SERIES****60 SEG****CAMINATA INCLINADA****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