



PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO GENERAL

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: 2 A 4 SEMANAS

RUTINA IDEAL PARA TUS PRIMEROS DÍAS

ESQUEMA DE 5 DÍAS

LUNES

GLÚTEO Y FEMORAL

MARTES

ESPALDA Y HOMBRO

MIÉRCOLES

CUÁDRICEPS Y GLÚTEO

JUEVES

HOMBRO, ABDOMEN
Y CARDIO

VIERNES

GLÚTEO 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	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PESO MUERTO RUMANO	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CURL FEMORAL SENTADO	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PATADA DE GLÚTEO EN POLEA	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ABDUCCIÓN 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**

ESPALDA Y HOMBRO

EJERCICIO**SERIES/REPS****JALÓN AL PECHO****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****REMO SENTADO****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****REMO UNILATERAL****4X12****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****PRESS MILITAR****4X10****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****ELEVACIONES LATERALES****4X15****DESCANSO ENTRE SERIES****90 SEG****FACE PULL****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

CUÁDRICEPS Y GLÚTEO

EJERCICIO	SERIES/REPS
SENTADILLA LIBRE	5X8
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
HIP THRUST LIGERO	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**

HOMBRO, ABDOMEN Y CARDIO

EJERCICIO	SERIES/REPS
PRESS ARNOLD	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ELEVACIONES LATERALES EN POLEA	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PÁJAROS	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CRUNCH ABDOMINAL	3X20
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ELEVACIONES DE PIERNAS	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ESCALADORA	20 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**

GLÚTEO COMPLETO

EJERCICIO	SERIES/REPS
HIP THRUST CON PAUSA	5X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PESO MUERTO SUMO	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
SENTADILLA SUMO	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PATADA DE GLÚTEO	4X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ABDUCCIÓN	3X20
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CAMINADORA 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**