



# PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO GENERAL

## RECOMENDACIONES:

**DURACIÓN: 2 MESES**

**IDEAL PARA MUJERES INTERMEDIAS/AVANZADAS**

## 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

<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES/REPS</b>
<b>HIP THRUST</b>	<b>4X12</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>PESO MUERTO RUMANO</b>	<b>4X10</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>CURL FEMORAL SENTADO</b>	<b>4X12</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>PATADA DE GLÚTEO EN POLEA</b>	<b>4X15</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>ABDUCCIÓN EN MÁQUINA</b>	<b>4X20</b>

## **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

<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES/REPS</b>
<b>SENTADILLA LIBRE</b>	<b>5X8</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>HACK SQUAT</b>	<b>4X10</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>PRENSA INCLINADA</b>	<b>4X12</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>SENTADILLA BÚLGARA</b>	<b>4X12</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS</b>	<b>4X15</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>HIP THRUST LIGERO</b>	<b>3X20</b>

## **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

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

## **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

<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES/REPS</b>
<b>HIP THRUST CON PAUSA</b>	<b>5X10</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>PESO MUERTO SUMO</b>	<b>4X10</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>SENTADILLA SUMO</b>	<b>4X12</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>PATADA DE GLÚTEO</b>	<b>4X15</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>ABDUCCIÓN</b>	<b>3X20</b>
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	<b>90 SEG</b>
<b>CAMINADORA INCLINADA</b>	<b>15 MIN</b>

## **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**