PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO GENERAL

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: 3 MESES

RUTINA IDEAL PARA MUJERES PRINCIPIANTES

ESQUEMA DE 6 DÍAS

LUNES	CUÁDRICEPS Y GLÚTEOS
MARTES	ESPALDA Y BÍCEPS
MIÉRCOLES	FEMORAL Y GLÚTEOS
JUEVES	PECHO, HOMBROS Y TRÍCEPS
VIERNES	PIERNA COMPLETA
SÁBADO	ESPALDA, HOMBROS Y ABDOMEN

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.

FOCUS®

"SI TIENES DUDAS SOBRE ALGÚN EJERCICIO, ACÉRCATE A UN ENTRENADOR O CONSULTA NUESTRA BIBLIOTECA DE EJERCICIOS EN LA PÁGINA WEB"

BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

FOCUS®

LUNES

CUÁDRICEPS Y GLÚTEOS

EJERCICIO	SERIES/REPS
SENTADILLA CON BARRA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
PRENSA DE PIERNAS	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
SENTADILLA BÚLGARA CON MANCUERNAS	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
HIP THRUST CON BARRA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS DE PIE	3 X 10-12
CAMINADORA	**10-15 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

FOCUS®

MARTES

ESPALDA Y BÍCEPS

EJERCICIO	SERIES/REPS
JALÓN AL PECHO EN POLEA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
REMO SENTADO EN POLEA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
REMO CON MANCUERNA UNILATERAL	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
PULLOVER EN POLEA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
CURL 21 CON BARRA Z	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
CURL CONCENTRADO CON MANCUERNAS	3 X 10-12
CAMINADORA	**10-15 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

FOCUS®

MIÉRCOLES

FEMORAL Y GLÚTEOS

EJERCICIO	SERIES/REPS
PESO MUERTO RUMANO CON BARRA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
HIP THRUST EN MÁQUINA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
CURL FEMORAL ACOSTADO	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
DESPLANTE INVERSO CON MANCUERNAS	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
ABDUCCIÓN DE CADERA EN MÁQUINA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	3 X 10-12
CAMINADORA	**10-15 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

FOCUS®

JUEVES

PECHO, HOMBROS Y TRÍCEPS

EJERCICIO	SERIES/REPS
PRESS DE PECHO CON MANCUERNAS	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PRESS MILITAR CON MANCUERNAS	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
APERTURAS EN CONTRACTOR DE PECHO	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ELEVACIONES LATERALES	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
EXTENSIÓN DE TRÍCEPS EN POLEA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SOBRE CABEZA CON CUERDA	3 X 10-12
CAMINADORA	10-15 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

FOCUS®

VIERNES

PIERNA COMPLETA

EJERCICIO	SERIES/REPS
SENTADILLA HACK	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
PESO MUERTO RUMANO CON MANCUERNAS	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
STEP-UP AL BANCO CON MANCUERNAS	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
CURL FEMORAL SENTADO	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	**90 SEG**
PATADA DE GLÚTEO EN POLEA	3 X 10-12
CAMINADORA	**10-15 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

FOCUS®

SÁBADO

ESPALDA, HOMBROS Y ABDOMEN

EJERCICIO	SERIES/REPS
JALÓN AL PECHO CON AGARRE NEUTRO	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
REMO CON PECHO APOYADO EN MÁQUINA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ELEVACIONES LATERALES EN POLEA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PÁJAROS EN MÁQUINA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
CRUNCH ABDOMINAL EN POLEA	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
ELEVACIONES DE RODILLAS	3 X 10-12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PLANCHA ABDOMINAL	3 X 10-12
CAMINADORA	10-15 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