



La
Guía Definitiva
**ENTRENAR
CON PESAS**
Para
NATACION



Segunda Edición

Pre-Temporada, Temporada y fuera de Temporada
programas deportivos específicos que:

- Incrementan tu Velocidad
- Eliminan la Fatiga
- Previenen Lesiones

*Maximiza Tu
Potencial Atlético
en el Agua!*



sportsworkout.com



La
Guía Definitiva
**ENTRENAR
CON PESAS**
para
NATACION

segunda edición



Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, debe consultar a su médico. También debe consultar a su médico antes de incrementar la intensidad de su entrenamiento.

Cualquier aplicación del material recomendado en este libro ocurre bajo riesgo y discreción del lector. No nos hacemos responsables de cualquier lesión o algún otro efecto negativo que resulte de la aplicación de cualquier información proporcionada en este libro.

Publicado por Price World Publishing
1300 W. Belmont Ave, Suite 20g
Chicago, IL 60657

Copyright © 2012 por Robert G. Price CPT.
Todos los derechos reservados. No se puede vender o reproducir de cualquier manera este libro, ni cualquier parte de él, sin permiso.

Diseño del libro por Jocelyn H. Hermozada

Diseño de la cubierta por Alexandru Dan Georgescu

Fotografías interiores por Marc Collub

Edición por Barb Greenberg

Edición y corrección de pruebas por Maryanne Haselow-Dulin

Impreso por Express Media

Segunda Edición, 2012

ISBN 13: 978-1-619841-093

Impreso en los Estados Unidos de América

10 9 8 7 6 5 4 3 2



La
Guía Definitiva
ENTRENAR
CON PESAS
para
NATACION

segunda edición

Robert G. Price CPT

PW
PRICE WORLD
PUBLISHING

CONTENIDO

PARTE I

ENTRENAMIENTO ESPECIFICO PARA NATACION

Introducción

Entrenamiento Fuera de Temporada

Entrenamiento de Pretemporada

Entrenamiento en Temporada

Entrenando para la Natación

Cómo Reducir las Lesiones Recurrentes de Rodilla en Todos los Deportes

PARTE II

INICIO

Calentamiento

Enfriamiento

Abdominales

Estiramiento

Forma Adecuada

Respiración Adecuada

PARTE III

EJERCICIOS RECOMENDADOS

Substituyendo Ejercicios Similares

Ejercicios de Pecho

Ejercicios de Espalda

Ejercicios de Hombros

Ejercicios de Tríceps

Ejercicios de Bíceps/Antebrazos

Ejercicios de Piernas

PARTE IV

NECESIDADES

Perfeccionando la Técnica

Estimando el Máximo en una Repetición

El Principio de Personas Distintas, Estilos Distintos

Sobreentrenamiento y Estancamiento

La Declaración de Variación

Fibras Musculares
Técnicas de Entrenamiento
Cuando Incrementar
Recordatorios de Seguridad
Llevar Registros
Probarse Uno Mismo
Conclusión

PARTE V

PROGRAMAS ADICIONALES DE 4-SEMANAS

Programas de Resistencia/Aguante/Quemar Grasas

Programas de Condición General/Potencia

Programas de Fuerza



Parte I
ENTRENAMIENTO
Específico
Para **NATACION**



**EL CONOCIMIENTO
ES LA CLAVE DEL
EXITO**
en el
entrenamiento
con Pesas

INTRODUCCION

Al abrir *La Guía Definitiva, Entrenar con Pesas para Natación*, ha tomado el primer paso para alcanzar su potencial atlético. Este libro está repleto con la información más actualizada de entrenamiento con pesas para deportes e incluye un programa de entrenamiento con pesas de un año específico para nadar. Una vez que complete el texto, sabrá como hacer de manera apropiada, segura y efectiva más de 80 ejercicios y estará listo para comenzar a entrenar.

La verdadera importancia de este libro radica en los programas específicos para nadar al principio del libro. Fueron creados por una única razón; mejorar sus potencial para nadar. Lo logran al aumentar su fuerza, explosión, potencia, resistencia, y flexibilidad en las partes de su cuerpo que son más importantes para nadar. Cada programa ha sido creado de manera sinérgica para proveerlo con la ventaja que necesita para vencer a sus compañeros y derrotar a sus oponentes. Al seguir los programas, desarrollará sus músculos obteniendo fuerza y resistencia, así como también explosión, potencia y agilidad. Cuando empiece la

temporada, estará preparado físicamente y mentalmente para competir al máximo de su potencial.

Los programas fueron contruidos de manera de que estará al máximo de su capacidad el día que empieza la temporada y será capaz de mantener su fuerza y potencia a lo largo de la temporada. El programa para después de la temporada está hecho en dos partes de dos días, cuatro días a la semana, lo que implica que entrenará todos los grupos musculares en dos sesiones de entrenamiento seguidas por un día de descanso. El período entre temporadas es cuando preparará la fundación de fuerza y potencia. La rutina previa a la temporada está diseñada para mejorar las habilidades físicas de manera que alcancen el pico de fuerza y potencia en el inicio de la temporada. Finalmente, el programa dentro de la temporada está diseñado para mantener las ganancias obtenidas antes de la temporada sin correr el riesgo de sobreentrenar.

Este libro no le enseñará a nadar pecho. No muestra las mejores estrategias para ganar una carrera, ni proporciona consejos para mejorar habilidades específicas. Este libro, por otra parte, proporciona los mejores métodos, programas, y estrategias disponibles

para mejorar físicamente su cuerpo, y ¡maximizar su potencial para nadar!

ENTRENAMIENTO FUERA DE TEMPORADA

En cualquier deporte el período entre temporadas es el momento para fortalecer los músculos, volverse más poderoso, e incrementar la resistencia muscular. El programa para el período fuera de temporada consiste de cuatro rutinas de 4 semanas en ciclos para maximizar el aguante muscular y la potencia explosiva. La primera y tercera rutina están diseñadas para incrementar la capacidad de aguante y la resistencia muscular, mientras que la segunda y cuarta rutina están diseñadas más hacia la potencia y la explosión.

La variación es muy importante para un programa efectivo de entrenamiento. Variar las rutinas mantiene nos permite continuar progresando y beneficiándonos. El cuerpo eventualmente se adapta a cualquier rutina, así que es muy importante cambiar rutinas una vez que el progreso se detiene y la fuerza ha llegado a su máximo. El período más efectivo para hacer cambios de rutinas es cuatro semanas. Para más información acerca de la importancia de la variación en el entrenamiento con pesas, vea la sección La Declaración de Variación en la página 102.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA MUSCULAR

La primera y tercera rutina del ciclo fuera de temporada son para mejorar la resistencia muscular. El entrenamiento para resistencia muscular difiere en gran medida del entrenamiento para fortaleza y poder muscular. El entrenamiento de fuerza incrementa el tamaño, el volumen y la fortaleza; el entrenamiento de potencia incrementa la explosividad, velocidad e intensidad; y el entrenamiento de resistencia incrementa el aguante, permitiendo a los músculos que trabajen por más tiempo antes de fatigarse. El entrenamiento con pesas para mejorar la resistencia muscular requiere muchas repeticiones de movimientos a baja velocidad para entrenar y aumentar las fibras de contracción lenta, que son las responsables de aumentar la resistencia y el aguante.

Las claves para el entrenamiento de resistencia son las siguientes:

Bajo peso, muchas repeticiones:

El entrenamiento apropiado de resistencia involucra levantar pesos ligeros muchas veces. Lo ideal es usar pesos de menos de 60% del peso máximo en una repetición. Con más repeticiones se obtiene más resistencia muscular, o la habilidad de que los

músculos operen a un alto nivel por más tiempo. Cada repetición adicional ayuda a incrementar la resistencia muscular. Típicamente se usan series de al menos 20 repeticiones cuando entrenamos para incrementar la resistencia muscular.

Respiración adecuada:

Respirar adecuadamente es extremadamente importante en el entrenamiento de resistencia. A medida que realice repetición tras repetición, instintivamente conteneremos la respiración. En cada paso debemos asegurarnos de inhalar cuando bajamos el peso en el movimiento excéntrico y exhalar mientras levantamos el peso en el movimiento concéntrico. Nunca hay que dejar de respirar.

Levantamientos suaves y rítmicos:

Durante el entrenamiento de resistencia la fase de descenso, la parte negativa, de cada repetición debe durar al menos dos segundos y el levantamiento, la parte positiva, debe durar al menos un segundo.

El objetivo es mantener este ritmo desde la primera repetición hasta la última para asegurar un buen entrenamiento.

Períodos de desoanso cortos:

Para obtener el mejor resultado del entrenamiento de resistencia,

es mejor tomar períodos cortos de descanso entre series. Esto le da beneficios aeróbicos al entrenamiento porque da lugar a un ritmo continuo, menos esporádico, que mantiene el ritmo cardíaco alto. Para asegurarnos de obtener resultados óptimos mientras entrenamos para resistencia no se debe descansar mas de sesenta segundos entre series.

ENTRENAMIENTO PARA PODER EXPLOSIVO

Después de completar los primeros dos programas de 4-semanas, asegúrese de descansar una semana para dejar que los músculos descansen y se fortalezcan antes de seguir con las dos semanas finales.



La segunda y cuarta rutinas del ciclo están diseñadas para desarrollar velocidad y poder explosivo. Los aspectos importantes del entrenamiento para poder explosivo son:

Pesos intermedios, repeticiones intermedias: El entrenamiento de potencia es muy diferente al entrenamiento de fuerza. El entrenamiento de fuerza consiste en levantar grandes pesos un número pequeño de veces. Por otra parte, disminuir el peso y hacer entre ocho y quince repeticiones es la mejor manera de entrenar

exitosamente para potencia y explosividad.

Velocidad e intensidad: En el entrenamiento de poder la meta es aumentar la velocidad mientras levantamos el peso. Antes de incrementar el peso, queremos aumentar la velocidad a la que hacemos la parte concéntrica, o fase positiva del levantamiento. Si empezamos a sentir el peso extremadamente ligero, entonces hay que seguir los pasos detallados en la sección Cuando incrementar el peso para aumentar la resistencia.

Existen ejercicios que nunca deben ser hechos con velocidad e intensidad debido a la posibilidad de lesionarse, o simplemente porque los movimientos rápidos no son tan efectivos como los lentos. Los ejercicios del programa que nunca deben ser hecho con velocidad e intensidad son:

1. Ejercicios de espalda baja
2. Ejercicios del manguito rotador
3. Ejercicios de la sección media

Buena Forma: Al igual que en el entrenamiento de resistencia, hay que bajar el peso de manera suave y lenta por al menos dos segundos. La diferencia viene en la parte concéntrica del levantamiento. Para el entrenamiento de potencia hay que levantar el

peso tan rápido y explosivamente posible, para trabajar las fibras de contracción rápida con la meta de incrementar la velocidad a la que podemos contraer y mover los músculos. Cuando siga la rutina para aumentar potencia, debe hacer la parte concéntrica de cada repetición en cada serie con intensidad y velocidad. Es muy importante notar que no debemos sacrificar la forma por la velocidad.

Ejercicios de potencia: Ciertos ejercicios tienen más beneficios y se realizan más efectivamente cuando se hacen con velocidad e intensidad. Los levantamientos olímpicos a uno y dos tiempos, así como ejercicios corporales como paralelas y barras, son ejemplos de esto porque pueden ser realizados extremadamente rápido con gran cantidad de intensidad.

Se requiere realizar varios ejercicios de resistencia durante la fase de potencia del ciclo, de manera que una vez que se complete la primera rutina de entrenamiento de potencia explosiva, seamos capaces de comenzar el segundo programa de resistencia sin perder las ganancias de resistencia pero con una explosividad y potencia dramáticamente mayor.

En el entrenamiento
de potencia, se
debe levantar
aproximadamente el
70% del máximo de
una repetición.



ENTRENAMIENTO FUERA DE TEMPORADA

Ciclo de Resistencia y Potencia

Semanas 1-4 Entrenamiento de Resistencia

Días 1 & 3

Grupo muso.	Ejercicio	S	Reps
espalda	remo con cable sentado	3	20
hombros	prensa militar o/manc.	3	20
espalda	barra cuajarre ancho	3	20
piernas	sentadillas	3	20
piernas	remo con barra inclinado	2	20
piernas	desplantes	2	20

Días 2 & 4

Grupo muso.	Ejercicio	S	Reps
pecho	criso inclinado	3	20
piernas	elevaciones de gemelos	3	20
torso	levantamiento intercostal	2	20
triceps	extens. de triceps un brazo	2	20
oblicuos	contraccion de oblicuos	2	20
biceps	flexiones de codo o/manc.	2	20

Semanas 5-8 Entrenamiento de Potencia

Días 1 & 3

Grupo musc.	Ejercicio	S	Reps
piernas	prensa de piernas	5	10,8,6,4,2
piernas	extens. de piernas	4	12,10,8,6
hombros	cristo de pie	3	12,10,10
espalda	trones c/ag estrecho	4	12,10,8,6

Días 2 & 4

Grupo musc.	Ejercicio	S	Reps
hombros	elevaciones de	3	20,20,20
hombros	flexiones de pierna	3	12,12,12
espalda	paralelas	3	falla
triceps	flex. de codo c/barra	4	12,12,12

Semanas 9-12 Entrenamiento de Resistencia

Días 1 & 3

Grupo musc.	Ejercicio	S	Reps
pecho	prensa de banco c/barra	3	25
hombros	prensa militar con barra	3	25
espalda	barras c/agarre estrecho	2	falla
hombros	trones detras del cuello	2	25
espalda	remo c/barra T	2	25
piernas	extens. de piernas	2	25

Días 2 & 4

Grupo muso.	Ejercicio	S	Reps
piernas/espalda	buenos días	3	20
piernas	elev. de gemelos	2	25
torso	levantamiento intercostal	2	25
triceps	paralelas en banco	2	falta
oblicuos	inclinan a un lado	2	20
biceps	flex. de codo inclinadas	2	20

Semanas 13-16 Entrenamiento de Potencia

Días 1 & 3

Grupo muso.	Ejercicio	S	Reps
hombros	remo de pie	3	12,12,12
espalda	barras o/ag. estrech.	3	falta
hombros	press de empuje	3	12,12,12
piernas	flexiones de pierna	3	15,15,15

Días 2 & 4

Grupo muso.	Ejercicio	S	Reps
piernas	desplantes	3	10,10,10
piernas	elev. de gemelos	3	20,20,20
biceps	flex. de codo c. manc.	4	15,15,15,15
triceps	paralelas en banco	3	falta

ENTRENAMIENTO DE PRETEMPORADA

Cinco semanas antes del inicio de la temporada

Cuando la temporada comienza necesitamos estar llegando al pico de nuestro condicionamiento físico. El programa fuera de temporada habrá desarrollado una base increíble de potencia, velocidad, y resistencia. La rutina de pretemporada está diseñada para llevarnos al siguiente nivel, haciéndonos tan poderosos como sea posible. Al comenzar la temporada, nuestra resistencia habrá aumentado hasta el punto de que ni siquiera un pensamiento de fatiga será problema.

Todos los ejercicios en el programa de pretemporada deben ser realizados como ejercicios de potencia. Baje el peso lenta y suavemente y levántelo con intensidad y explosividad. Se requiere hacer muchas superseries (hacer una serie de dos ejercicios, uno detrás del otro sin descanso) en el entrenamiento de pretemporada. Al realizar las superseries, se debe descansar después de haber completado las dos series. El entrenamiento con superseries es muy intenso y ayuda a desarrollar resistencia.

A medida que progresen las semana, el número de repeticiones requerido para muchos de los ejercicios disminuye y aumenta el

peso, añadiendo un toque de entrenamiento de fuerza al entrenamiento de potencia y resistencia. La potencia es producto de la fuerza y la velocidad, así que incrementar uno de los dos componentes incrementa la potencia total. Así que incrementar la fuerza nos hará aun más poderosos. Este estilo de levantamiento mezcla los tres tipos de entrenamiento. La estructura del programa es para la resistencia, la forma es para la potencia, y el incremento en el peso es para la fuerza.

ENTRENAMIENTO DE PRETEMPORADA

- Propósito:** Resistencia, Potencia y Fuerza
- Estilo:** Entrenamiento Holístico
- Frecuencia:** Ciclos de dos días, cuatro días por semana

Repeticiones y Series

- Semanas 1 y 2** series de 10 repeticiones
- Semanas 3 y 4** series de 8 repeticiones
- Semana 5** series de 6 repeticiones

Nota: Los ejercicios en negrita deben ser hechos en superseries

Día 1

Grupo muso	Ejercicio
espalda	remo con cable sentado
espalda	barra c/agarre ancho
espalda	remo con barra inclinado
torso	levantamiento intercostal
oblicuos	contraccion de oblicuos
biceps	flexiones de codo c/manc.

Día 2

Grupo musc.	Ejercicio
pecho	criso inclinado
hombros	prensa militar c/manc.
hombros	criso de pie
piernas	sentadillas
piernas	extens. de piernas
triceps	extens. de triceps un brazo

Día 3

Grupo musc.	Ejercicio
espalda	remo c/barra T
espalda	remo c/manc. un brazo
espalda	remo con manc. inclinado
torso	levantamiento intercostal
oblicuos	contraccion de oblicuos
biceps	flex. de codo inclinadas

Día 4

Grupo musc.	Ejercicio
pecho	criso
hombros	remo de pie
hombros	lateral raises
piernas	prensa de piernas
piernas	flexiones de pierna
triceps	kickbacks de triceps

ENTRENAMIENTO DE TEMPORADA

Entrenamiento de mantenimiento

Durante la temporada, el método preferido de entrenamiento es el mantenimiento. La meta del entrenamiento de temporada es mantener las ganancias que se adquirieron fuera de la temporada, siendo cuidadosos de no sobreentrenar y estancarnos. Cuando nos estancamos, nuestras habilidades y desempeño como atletas decrecen drásticamente. Levantar pesas más de dos veces por semana y practicar a diario es más que suficiente para la mayoría de las personas.

Para mantener la resistencia y explosividad que obtuvieron antes de la temporada, el entrenamiento durante la temporada involucra entrenar los grupos musculares principales relacionados con el deporte que practicamos dos veces por semana. Este tipo de entrenamiento ocurre dos veces por semana porque es la cantidad mínima de días necesaria para mantener los beneficios obtenidos. Entrenar los músculos sólo una vez por semana puede causar que perdamos los beneficios que ya hemos obtenidos. La rutina de temporada incluye ejercicios de mantenimiento para los elementos de resistencia, fuerza y poder explosivo de manera que no

se pierda nada durante la temporada. Si se desea, se pueden hacer la rutina de temporada usando un formato de entrenamiento de circuito. Para más información sobre entrenamiento de circuito, vea la sección de Técnicas de Entrenamiento.

PROGRAMA DE TEMPORADA PARA NATACION

Entrenamiento de Mantenimiento

Entrenar dos días por semana

Semanas Impares

Día 1 & 2

Grupo muscul	Ejercicio	S	Reps
espalda	trones c/agarre ancho	3	10
hombros	remo de pie	3	10
espalda	barra c/agarre ancho	3	10
triceps	paralelas de banco	2	falta
oblicuos	inclinarse a un lado	2	10
piernas	desplantes	3	10

Semanas Pares

Día 1 & 2

Grupo muscul	Ejercicio	S	Reps
pierna/espalda	puentes	3	20
piernas	extens. de piernas	2	10
torso	levantamiento intercostal	2	10
piernas	flexiones de pierna	3	10
espalda	remo con cable sentado	2	10
piernas	elevaciones de gemelos	2	10

RECUERDE

- Entrenar sus abdominales antes de cada sesión

- Estirar sus músculos después de cada sesión



ENTRENANDO PARA LA NATACION

Este artículo fue escrito por Scott Reinweld, PhD, CSCS.

Encontrar el tiempo para hacer un entrenamiento de natación puede ser algo difícil de hacer. Con las demandas del trabajo, la familia y otras actividades las horas del día parecen evaporarse y la motivación para nadar puede que tampoco esté ahí. Pero porque realmente disfrutas nadar y sabes lo benéfico que es para tu salud, aquí hay algunas sugerencias para ayudarte para que hagas un uso más efectivo y eficiente de tu tiempo en la alberca.

Una de las primeras cosas que debes checar es si hay un equipo de natación Master que practica en tu área (para investigar si hay un equipo en tu área ingresa a www.usms.org). Estos equipos pueden ser encontrados en todo el país y están especialmente equipados para los adultos trabajadores-los horarios de práctica son ofrecidos usualmente en la mañana, en la hora del almuerzo o después del trabajo, y los entrenamientos están estructurados para todos los niveles de nadadores, desde el nadador recreacional quien sólo quiere estar en forma hasta el atleta que busca para competir en competencias de alto nivel. Natación master es social, provee motivación (para esos días que no quieres meterte

al agua) y tiene el beneficio adicional de tener un entrenador para escribir los entrenamientos y proveerte de técnica.

Ya sea que estés en el equipo Master o no, tú meta debería ser meterte al agua tres veces por semana y planear para dedicarle al menos una hora al entrenamiento. Adicionalmente, piensa acerca de lo que quieres obtener de cada entrenamiento-es decir, ¿Es resistencia el tema del día o lo es trabajo de sprint? ¿Qué quieres trabajar con respecto a la técnica? Es muy fácil convencerte de no hacer un gran entrenamiento si no has pensado que quieres hacer cuando llegues a la alberca.

Para ayudarte a planear el entrenamiento perfecto, te proveeremos con algunos consejos de ayuda en que concentrarte. También te daremos algunos ejemplos de entrenamientos que puedes utilizar como ejemplos para que comiences.

Hay muchos elementos diferentes en un entrenamiento típico de natación:

- **El calentamiento (10–15 minutos).**
- **Series “Complementarias” (10–15 minutos)**
- **Serie principal (20–30 minutos)**

• El enfriamiento (10 minutos)

El calentamiento

Aunque frecuentemente es tentador ingresar al agua de inmediato y empezar a nadar duro, es esencial un calentamiento apropiado para obtener el mayor beneficio del entrenamiento. Toma los primeros 10 – 15 minutos de práctica para nadar en un paso moderado (<70% de esfuerzo) y permítele a tus músculos calentarse. La técnica de brazada es algo en lo que debes enfocarte a lo largo de tu entrenamiento, pero durante el calentamiento tienes la oportunidad perfecta para hacer algunos ejercicios de brazadas y enfocarte en tu técnica mientras nada a una velocidad menor de tu máxima. No hay alguna receta para un buen calentamiento. A algunas personas les gusta nadar continuamente mientras a otros les gusta tomar varias nadadas cortas-como nadadas de 3 x 200 yardas, o 2 x 400 yardas. Es una buena idea de tomar el paso al final de tu periodo de calentamiento para prepararse para la comida de tu entrenamiento. Por ejemplo, puedes hacer algunas repeticiones de corta distancia, como un par de 50s o 100s, donde incrementas tu paso a lo largo de la nadada. Comienza cada

repetición lento e incrementa la velocidad mientras nadas. Esto hará que tu corazón comience a bombear sangre y prepararte para la parte principal de tu entrenamiento.

Series “Complementarias”

A esto es a lo que me refiero con las series cortas que vienen antes o después de la serie principal – estos complementan el trabajo que haces en tu serie principal. Mezcla estas series y haz algunas patadas, empujes, o algunas series de ritmo. Una de las claves para estas series es dejar a tu cuerpo preparado para la serie principal, o mantener tu intensidad después de tu serie principal. También, si tu serie principal se enfocará en estilo libre, intenta nadar con otro estilo aquí.

La serie principal

La serie principal, o series, típicamente tiene el mayor enfoque en tu entrenamiento. Para la mayoría de nadadores, la serie principal se debe centrar en trabajo aeróbico, o nadar con un ritmo cardíaco elevado por aproximadamente 30 minutos, pero dependiendo del tiempo que también puedes incorporar algún trabajo de esprint (típicamente quieres hacer algunas series de baja y alta intensidad en tus entrenamientos mientras que te preparas para una

competencia). Deberías de nadar la serie a un ritmo que eleve tu ritmo cardíaco hasta aproximadamente un 70 – 75% de tu ritmo cardíaco máximo y dejarlo ahí. Repeticiones de mayor distancia, o hasta de distancias más cortas con poco descanso, ayudarán a tu desarrollo aeróbico. Usualmente la serie principal consiste realmente en nadar, pero está bien hacer la serie principal de patadas o de empuje si así lo deseas. Recuerda que la variación es importante en el entrenamiento – mezcla los estilos que nadas e incluye un poco de empujes, patadas y ejercicios de brazadas de vez en cuando. Si solamente nadas en estilo libre, tu entusiasmo para nadar puede que se desvanezca con el tiempo.

El enfriamiento

El enfriamiento es tan importante como el calentamiento (y sentarse en una tina no cuenta como enfriamiento). Cuando nadas, especialmente si nadas duro, tu cuerpo acumula desperdicios metabólicos en los músculos y en el torrente sanguíneo. Tu cuerpo debe desalojar estos desechos del sistema para funcionar óptimamente de nuevo. Mientras tu cuerpo hace esto aunque sí solamente sales de la alberca e ingresas a las regaderas, desaloja estos productos metabólicos con mayor rapidez y más

eficientemente si haces un nado tranquilo al final de tu entrenamiento. Nosotros recomendamos que nadadores de nivel élite enfríen por aproximadamente 20 minutos después de una competencia a toda velocidad para alistarse para su siguiente actuación. Sin embargo, si nadas tranquilamente por 10 minutos estarás en ventaja en el juego en términos de desalojar lo malo fuera de tu cuerpo. De nuevo, aquí tienes una oportunidad de trabajar en algunos ejercicios de brazada y enfocarte en tu técnica ya que no estás nadando muy duro durante el enfriamiento. El enfriamiento no necesita ser continuo, pero si tomas descansos, hazlos cortos.

Consejos

Ya que la mayoría de tu nado seguramente será en estilo libre, aquí hay algunas indicaciones para ayudarte a optimizar tu desempeño en la alberca:

- **Posición del cuerpo** - Un cuerpo con buena aerodinámica viaja a través del agua con mayor eficiencia que uno que se menea de lado a lado o de arriba abajo. Nada con tu cabeza en una posición relajada, mirando hacia el fondo de la alberca. Fortalece tus músculos abdominales y de la espalda baja y úsalos para ayudar a mantener tus piernas arriba en línea con el resto de tu cuerpo.
- **Rotación del cuerpo** - Haz más larga tu brazada. Un buen ejercicio para hacer es pa-tear de lado por 50 metros (¡Sin tabla de patadas!). Haz seis patadas sobre tu lado derecho, haz un empuje de un brazo, haz seis patadas sobre tu lado izquierdo y otro empuje y así sucesivamente. Después de un descanso, nada otros 50 metros esta vez haciendo 4 patadas sobre cada lado. Luego hazlo de nuevo haciendo solamente 2 patadas sobre cada lado. Esto te ayuda en enfocarte en tu rotación del cuerpo mientras gradualmente te acercas a una cadencia normal de natación.

- **Usa tus manos como anclas** - Ancla tus manos en el agua y piensa en jalar tu cuerpo más allá de tu mano. La mayoría de los nadadores piensan en jalar sus manos atrás de su cuerpo mientras nadan. Es una pequeña variación de pensamiento, pero el pensar de tu mano como un ancla debería de ayudarte a empujar más efectivamente.
- **Movimiento del empuje** - ¿Debes de intentar empujar haciendo un patrón en forma de S grande o de intentar empujar el agua atrás hacia tus pies? Investigaciones recientes han mostrado que tu propulsión máxima viene cuando empujas el agua hacia tus pies. Una pequeña curva en “s” está bien, pero aléjate de los movimientos de barrido.
- **Utiliza tus antebrazos** - tus antebrazos brazos son tan importantes como tus manos. Lo creas o no, puedes generar tanta fuerza de propulsión con tus antebrazos como lo puedes con tu mano. Intenta empujar con “codos en alto” (el codo más cerca de la superficie que la mano) y para que la mano y la palma estén alineadas en el mismo lugar.

• **Trabaja tu patada** - ¿Qué deberías hacer con tu patada? La patada actúa como un estabilizador en tu brazada, pero también añade propulsión. Muchos nadadores recreacionales tienen una patada de 2-golpes, una patada con cada pierna (2 patadas) para cada ciclo completo de brazadas brazo derecho y brazo izquierdo. Sin embargo, patadas más rápidas pueden proveer propulsión adicional especialmente para carreras de distancias más cortas. Una patada de 6-golpes (6 patadas para cada ciclo de brazadas) puede ser utilizada efectivamente, pero no esperes que suceda cuando entres a la carrera. Como con muchos de estas habilidades, debes de practicarlas para tenerlas a tus órdenes cuando llega el tiempo de la carrera.

ENTRENAMIENTO

A continuación hay ejemplos de entrenamientos que incorporan elementos clave de un entrenamiento efectivo de natación –calentamiento, serie complementaria, serie principal y enfriamiento. Recuerda trabajar en una técnica eficiente y efectiva durante las etapas de los entrenamientos.

Ejemplo de Entrenamiento de Distancia

Calentamiento

400 yardas nado

300 alternadas 50 patadas, 50 nado

6 x 50 con :20 segundos alternando descansos 50 ejercicios de brazada y 50 nado

Serie Suplementaria

8 x 50 patada (tranquilo 25, duro 25)

Serie Principal

3 x 200 con :20 segundos de descanso

desciende tu ritmo (o haz más rápido cada uno)

100 ritmo moderado

3 x 150 con :15 segundos de descanso

desciende tu ritmo

100 ritmo moderado

3 x 100 con :10 segundos de descanso

desciende tu ritmo

100 ritmo moderado

3 x 50 con :05 segundos de descanso

desciende tu ritmo

100 moderados

Enfriamiento

3 x 100 moderado (50 libre, 50 brazada entonces libre)

400 nado tranquilo

Longitud total

4000 yardas

Ejemplo de Entrenamiento Sprint

Calentamiento

300 nado

200 patada

200 empuje

6 x 50 con :20 segundos de descanso resto enfocándose en ejercicios de brazadas.

Serie Complementaria

2 x 200 nado—ver abajo

{100 ritmo moderado, resto :15 2 x 50 rápido con :20 segundos de descanso: 30 entre cada 200}

Seria Principal

4 x 150 yardas - ver abajo

{100 duros, 50 fácil, descanso :30 segundos}

4 x 150 yardas

{50 duros, 100 fácil, descanso :30}

Enfriamiento

250 {50 nado, 50 patada}

300 nado fácil

Longitud Total

3150 yards

CÓMO REDUCIR LESIONES RECURRENTE DE RODILLA EN TODOS LOS DEPORTES

Scott Colby, M.E., CPT es un especialista biomecánico y el Presidente, SC Fitness, ubicado en el área de Dallas/Ft. Worth.

Echa un vistazo a estos cinco ejercicios basados en casa que son mostrados para hacer tus rodillas más fuertes y quedarte fuera de la lista de reservados por lesión, ¡Rápidamente!

Se llevó a cabo una investigación de estudios cuando trabajé en la Clínica de Medicina de Deportes Steadman Hawking en Vail, Colorado para cuantificar los niveles de activación de los músculos, los ángulos de articulación de la rodilla y fuerzas aplicadas durante cinco ejercicios de rehabilitación elásticos de resistencia de la rodilla. Basado en los patrones de activación de los músculos, una continua progresiva de ejercicios de rehabilitación que pueden ser aplicados en lesiones no quirúrgicas, así como también fue desarrollado la reconstrucción del ligamento cruzado anterior.

LOS EJERCICIOS

Caida de rodilla

Ancla un extremo del dispositivo de resistencia elástica en la parte

de atrás de una silla. El sujeto debe de pararse en su pierna lesionada, con el dispositivo de resistencia anclado debajo de su pie. El sujeto debe de balancearse al ~~el~~ mismo con una mano en la parte de atrás de la silla, tomar el otro extremo del dispositivo elástico con su mano opuesta, y estirar el dispositivo de resistencia elástica para que esté a nivel de la cintura. El sujeto debe de bajar su cuerpo, flexionar la rodilla a un tercio y regresarla a una posición de una pequeña flexión de rodilla.

Caida de dos rodillas

Este ejercicio es realizado en la misma manera como la caída de rodilla, pero el sujeto coloca ambos pies en el medio del dispositivo de resistencia elástica. El ejercicio consiste de una caída de rodilla de dos piernas con ambos finales del dispositivo de resistencia elástica tomado a nivel de la cintura.

Prensa de Pierna

El sujeto debe de sentarse en una silla con el dispositivo de resistencia elástica colocado sobre la pelota en sus pies sobre su lado lesionado. El sujeto sostiene el otro final del dispositivo de resistencia elástica para proveer resistencia (la cual puede ser variada), pero debe de empezar de una manera que el dispositivo esté

tenso con la rodilla del sujeto y la cadera en flexión máxima. El sujeto debe de realizar una prensa de pierna, no una extensión de pierna, con la rodilla regresando hacia el pecho del sujeto durante la fase de flexión de rodilla y cadera.

Tiro del Tendón de la Corva

El dispositivo de resistencia elástica debe de estar anclado a una pared a una altura de aproximadamente 30cm y el otro lado unido alrededor del talón del sujeto en el lado lesionado, con el accesorio de la correa. El sujeto debe de estar sentado en una silla con sus pies (del lado lesionado) en el piso, rodilla flexionada a 20° aproximadamente, y el dispositivo de resistencia elástica tenso. El sujeto debe arrastrar su pie de vuelta sobre el piso tan lejos como puedan y levantarlo lentamente mientras lo regresan a la posición inicial.

Salto de Lado-a-lado

El dispositivo de resistencia elástica debe de estar anclado a una pared a una altura de unos 120cm, y el otro lado unido al cinturón (en el lado lesionado del sujeto) el cual está en la cintura del sujeto. El sujeto debe comenzar de una posición donde el dispositivo de resistencia elástica esté un poco tenso. El ejercicio implica

un salto lateral de 1 m aproximadamente con el sujeto apoyándose a sí mismo con solo un pie a la vez. El sujeto debería comenzar a saltar con la pierna lesionada, contra la resistencia de la cuerda elástica, luego caer y saltar con la pierna opuesta, con la ayuda de la cuerda estirada, y completar el ciclo cayendo sobre la pierna lesionada.

PROGRESIÓN DE EJERCICIO

Los datos EMG del estudio sugieren que una progresión de ejercicios para la rehabilitación de rodilla. Esto puede ser logrado por una progresión de ejercicios que incremente actividad muscular o dentro de un ejercicio incrementando la resistencia. Los pacientes comienzan la etapa inmediata post-operativa (días 1-3) realizando la caída de dos rodillas usando una abrazadera que limita el rango de movimiento de la rodilla de 10° a 90° de flexión. La prensa de pierna y el tiro del tendón de la corva son incluidos adicionalmente a la caída de dos rodillas durante la fase de temprana rehabilitación (día 3 a semana 8). La inmediata (semanas 8 a 12) y avanzada (semanas 12 a 20) se construyen progresivamente de la fase posoperativa inmediata. La fase de rehabilitación intermedia incluye ejercicios de las fases anteriores y añade caídas de rodilla

hasta fatigar. La fase de rehabilitación avanzada añade el ejercicio de saltos de lado-a-lado.

REGRESANDO A LA ACTIVIDAD

Al término de la fase de rehabilitación avanzada, los pacientes deben realizar un examen funcional usando el dispositivo de resistencia elástica. El examen implica 3 minutos de caída de dos rodillas, 3 minutos de caída de rodilla con ambas piernas, y 50 repeticiones de saltos de lado-alado en cada lado. Una terminación exitosa y sin dolor significa que los pacientes pueden progresar a otras actividades funcionales, como trotar, tenis, y patinaje en línea.

PARADOJA DE EJERCICIO

Por favor ten cuidado de una “paradoja de ejercicio” donde el paciente arriesga tensión excesiva del ligamento cruzado anterior si los ejercicios que fortalecen los cuádriceps son realizados con una flexión de rodilla menor a 30°, pero son posibles complicaciones en la articulación del fémur de los ejercicios que son realizados con una flexión de rodilla mayor a 60°.

REFERENCIAS

Hintermeister RA, et. al., J Orthop and Sport Phys Ther, 1998

Steadman JR, et al., Med Sci Sports Exerc, 1995 Steadman JR, et.
al., Clin Sports Med, 1989 Paulos L, et al., Am J Sports Med, 1981



Parte II
COMENZANDO



CALENTAMIENTO

Calentar es una parte esencial del entrenamiento con pesas. *La actividad de calentamiento puede ser cualquier tipo de actividad de bajo nivel mientras ésta afloje su cuerpo, haga fluir la sangre y prepare a su cuerpo para el entrenamiento.* Calentar es absolutamente necesario si está planeando levantar pesos pesados. Entrar en el gimnasio e intentar maximizar (levantar la máxima cantidad de peso que pueda) sin haber calentado primero, puede causar lesiones dado que su cuerpo no está preparado para el estrés físico de una rutina de entrenamiento con pesas. En general, existen dos tipos principales de calentamiento que se indican a continuación.

Un calentamiento de todo el cuerpo es aquel que incrementa su flujo sanguíneo y literalmente lo calienta. Ejemplos de actividades de calentamiento de todo el cuerpo son correr o montar en bicicleta de cinco a diez minutos. Otros ejemplos son, cinco a diez minutos de una rutina de abdominales, nadar, o hacer estiramientos de todo el cuerpo.

Un calentamiento específico incrementa el flujo sanguíneo a sus *músculos activos*, es decir, los músculos que está usando. Un calentamiento específico se ejecuta de forma adecuada realizando

un set de pesos ligeros (grupo de repeticiones) para un ejercicio antes de comenzar con su rutina recomendada para ese mismo ejercicio con pesos más pesados. Normalmente basta con diez repeticiones para un set de calentamiento. La mejor técnica es basar su set de calentamiento específico en la mitad de su *repetición máxima*. Su repetición máxima es el máximo peso que puede levantar de una vez. Aprenderá más sobre calcular su repetición máxima en la página 92.



Beneficios del Calentamiento

Uno de los principales beneficios de realizar calentamiento es que ayuda a reducir la probabilidad de sufrir tirones, desgarros y otros daños que pueden ser dolorosos y entorpecer su futuro entrenamiento. Otro de los beneficios del calentamiento es que suelta sus músculos y le permite levantar pesos más pesados. Los pesos más pesados ponen más resistencia en sus músculos, lo que le fuerza a trabajar más duro y proporciona un mejor entrenamiento.

ENFRIAMIENTO

Las actividades de enfriamiento llegan justo después de su sesión de entrenamiento con pesas. El objetivo que se pretende con el enfriamiento es, de nuevo, soltar sus músculos.

En este libro, las actividades de enfriamiento son sinónimos de estiramiento. Estas actividades son importantes dado que pueden prevenir las dolencias en los días siguientes a la sesión de entrenamiento con pesas. También incrementan su rango de movimiento, ayudándole a volverse más flexible, lo que puede prevenir lesiones tanto en la sala de pesas como practicando deportes. Dado que la flexibilidad y el rango de movimiento son importantes para los deportes, el estiramiento es una parte vital de un programa completo de entrenamiento y nunca debería ignorarse.

Estirar es más efectivo durante o después del entrenamiento. Al hacer estiramientos, incrementa su rango de movimiento y *realizar estiramientos puede ser efectivo para reducir las lesiones*. Un estiramiento adecuado también puede ser efectivo para reducir las dolencias derivadas del entrenamiento con pesas dado que ayuda en la eliminación del producto de desecho anaeróbico —lactato—

de sus músculos.

La forma de incrementar el rango de movimiento es estirando. Es un mito que entrenar con pesas automáticamente le vuelve rígido y disminuye su flexibilidad. Entrenar grupos de músculos antagonicos, u opuestos, en la misma sesión, estira sus músculos y ayuda a incrementar su rango de movimiento. Un ejemplo de grupo de músculos antagonicos es el bíceps y el tríceps. Cuando el bíceps se contrae, el tríceps se extiende, lo que proporciona un buen y completo estiramiento.

ABDOMINALES

Tener un estómago firme, una espalda baja fuerte y unos increíbles abdominales es importante tanto por razones personales como atléticas. Los ejercicios proporcionados en este libro le harán que entrene adecuadamente y cree unos abdominales perfectos. Los ejercicios de la región lumbar y de los oblicuos también se incorporan con la rutina de abdominales para que todo su tronco se vuelva más fuerte. Tener un tronco fuerte es esencial para un alto rendimiento deportivo. Con unos abdominales firmes y una región lumbar fuerte, será capaz de correr más rápido y será más fulminante. También podrá hacer movimientos más rápidos con su torso, lo que le permitirá saltar más alto y hacer giros y recortes más precisos. Su torso conecta la parte superior de su cuerpo con la parte inferior y le permite aplicar fuerza y energía en ambas zonas conjuntamente. Un torso más fuerte incrementará sus capacidades atléticas.

Por naturaleza, los músculos del torso son diferentes de otros músculos del cuerpo y necesitan entrenarse de forma diferente a fin de alcanzar máximos resultados. Para entrenar sus abdominales adecuadamente, necesita lo siguiente:

1. Movimientos lentos:

Los abdominales están hechos principalmente de fibras musculares de contracción lenta, lo que requiere que se entrenen con movimientos lentos para obtener resultados óptimos. Puede encontrar más información acerca de las fibras musculares en la página 104.

2. Cantidad y consistencia:

Los abdominales necesitan ser entrenados para aguante muscular, no para fuerza muscular, lo que requiere realizar muchas repeticiones que pueden hacerse a diario.

3. Variedad:

Su torso consiste de diferentes áreas, cada una de ellas requiere diferentes ejercicios. Para entrenar cada área, necesita realizar una variedad de ejercicios. La variedad con cualquier ejercicio es una parte esencial para el desarrollo muscular y el entrenamiento atlético. Le permite desarrollar y tonificar cada parte del músculo que está entrenando. Puede encontrar más información acerca de las fibras musculares en la página 104.

Para simplificar las cosas, este libro hace referencia a las áreas del

tronco como los:

- Abdominales Superiores
- Abdominales Inferiores
- Oblicuos

ORDEN PREFERIDO DE ENTRENAMIENTO

Los ejercicios de abdominales inferiores y oblicuos son *ejercicios compuestos*, es decir, necesitan más de un grupo de músculos a la vez. Estos ejercicios además entrenan sus abdominales superiores. Los ejercicios de abdominales superiores, por su parte, aíslan estrictamente sus abdominales superiores. A fin de evitar la fatiga de estos, que se trabajan en todo tipo de ejercicio abdominal, debería entrenar primero los abdominales inferiores, a continuación los oblicuos y por último los superiores.

El orden preferido para entrenar su tronco es el siguiente:

- Abdominales Inferiores
- Oblicuos
- Abdominales Superiores

Nota: Puede entrenar su zona lumbar antes o después de los ejercicios abdominales, dependiendo de sus preferencias personales. Entrenar el tronco al menos cinco minutos antes de levantar peso es una estupenda forma de calentar dado que incrementa el flujo sanguíneo y además desarrolla y tonifica todo su tronco. Es como

matar dos pájaros de un tiro. Realizar cada ejercicio de forma lenta y suave durante un minuto sin descanso. Descansar 30 segundos entre ejercicios.

A continuación tiene descripciones e imágenes demostrando exactamente cómo realizar cada uno de los ejercicios recomendados para el tronco. No se sienta abrumado por el gran número de ejercicios recomendados. Solo tiene que elegir cuatro o cinco para cada rutina de calentamiento. A medida que su tronco se vuelve más fuerte, debería incrementar el número de ejercicios que realiza para así continuar progresando. Varíe su rutina eligiendo cinco ejercicios diferentes cada día.

EJERCICIOS DE ABDOMINALES

Definición: Los impulsores son los músculos que se entrenan directamente.

Abdominales Estándar

Impulsores: *Abdominales superiores*

Posición Inicial: Túmbese sobre su espalda con las rodillas dobladas y las plantas de los pies planas contra el suelo. Eleve su coxis unos dos centímetros. Coloque las manos sobre las orejas.



Use sus abdominales para elevar la mitad superior de su cuerpo lo más alto que pueda, mantenga la posición durante un segundo o dos, a continuación vuelva a su posición inicial.

Consejo: Manteniendo su coxis elevado, está trabajando sus abdominales inferiores, que es una zona objetivo para mucha gente.

Crunches Estándar

Impulsores: *Abdominales superiores*

Posición Inicial: Túmbese sobre su espalda con sus pies y rodillas elevados para que sus espinillas estén paralelas con el suelo. Eleve su coxis unos dos centímetros. Coloque las manos sobre las orejas.



Utilice sus abdominales para elevar la mitad superior de su cuerpo. Cuando haya elevado sus hombros unos treinta grados respecto al suelo, mantenga la posición un segundo o dos y vuelva lentamente a la posición inicial y repita.



Crunches Oblicuos

Impulsores: Oblicuos

Posición Inicial: Túmbese sobre su lado izquierdo con sus piernas ligeramente dobladas, rodillas elevadas unos dos o tres centímetros y sus manos sobre sus orejas. Gire su torso a la derecha e intente mantener la parte superior de su espalda y hombros paralelos con el suelo.

Utilice sus abdominales oblicuos y superiores para elevar la mitad

superior de su cuerpo tanto como pueda y aguante uno o dos segundos y vuelva a la posición inicial y repita. A continuación realice lo mismo tumbándose sobre su lado derecho.

Elevaciones de Coxis

Impulsores: *Abdominales Inferiores*

Posición Inicial: Túmbese sobre su espalda con sus pies y rodillas elevados de forma que sus espinillas estén paralelas con el suelo y coloque sus manos sobre sus orejas.



Con su estómago flexionado, utilice sus abdominales inferiores para elevar su coxis unos dos centímetros del suelo. Mantenga esa posición uno o dos segundos antes de bajar su coxis. Asegúrese de mantener la parte superior de su cuerpo en la misma posición a lo largo de todo el movimiento.

Abdominales Codo a Rodilla

Impulsores: *Torso completo*

Posición Inicial: Túmbese sobre su espalda con sus rodillas flexionadas y las plantas de los pies sobre el suelo. Coloque sus manos sobre sus orejas.



Utilice sus abdominales para elevar adelante la parte superior de su cuerpo a la vez que alza su pie izquierdo para que su rodilla se aproxime a su cabeza. Toque su rodilla con el codo opuesto. Aguante esta posición durante uno o dos segundos con sus abdominales flexionados. Lentamente vuelva a situarse en la posición inicial y repita los mismos movimientos con su rodilla

derecha y codo izquierdo.



Bicicletas

Impulsores: Torso completo

Posición Inicial: Túmbese sobre su espalda con sus rodillas flexionadas, piernas extendidas, pies elevados unos pocos centímetros del suelo y sus manos sobre sus orejas.

Utilice sus abdominales para elevar hacia adelante la parte superior del cuerpo. Al mismo tiempo, comience lentamente a mover sus piernas, una y luego otra, como si estuviera pedaleando.

Cuando su rodilla se acerque a su cabeza, tóquela con el codo opuesto. Mantenga esa posición uno o dos segundos con sus abdominales flexionados. Vuelva al punto inicial y repita los mismos movimientos con su otra rodilla y codo.



Flexiones Laterales

Impulsores: Oblicuos

Posición Inicial: Estando de pie, sostenga una mancuerna con su mano izquierda y coloque su mano derecha sobre su cabeza.

Incline la parte superior de su cuerpo unos centímetros hacia la izquierda y utilice los oblicuos de la parte derecha de su cuerpo para volver a la posición inicial.



Buenos Días

Impulsores: Región lumbar

Posición Inicial: Sitúese de pie, con sus pies juntos. Coloque una barra con pesas detrás de su cuello sobre sus trapecios. Mantenga su cabeza inclinada y su espalda completamente recta.

Dóblese lentamente hacia la cintura hasta formar un ángulo de 90° con su región lumbar. Vuelva lentamente a la posición inicial

y repita.



Elevaciones Interiores

Impulsores: *Abdominales superiores e inferiores*

Posición Inicial: Tumbese de espaldas, con sus piernas estiradas, ligeramente separadas y elevadas unos pocos centímetros. Extienda ambos brazos detrás de la cabeza.

Utilice sus abdominales para elevar la mitad superior de su cuerpo y lleve sus rodillas hacia arriba de forma que sus espinillas queden paralelas con el suelo. De forma simultánea, extienda sus

brazos directamente en frente de usted, entre sus piernas. Mantenga la posición durante uno o dos segundos, vuelva lentamente a la posición inicial y repita.



Elevaciones de Piernas

Impulsores: *Abdominales inferiores*

Posición Inicial: Túmbese con sus piernas extendidas y sus hombros y cabeza inclinados hacia adelante, poniendo estrés en sus abdominales superiores. Coloque sus manos debajo de su coxis para mantenerlo ligeramente elevado. Mantenga inmóvil la parte superior del cuerpo, manos debajo de su coxis y piernas juntas a

lo largo de todo el movimiento.

Eleve sus piernas hasta formar un ángulo de 90° con el suelo, permitiendo al coxis y a la región lumbar despegarse del suelo en el proceso. Lentamente baje sus piernas hasta la posición inicial y repita.

Consejo: Para mantener sus piernas en esta altura puede requerir un empujón de sus abdominales, lo cual está bien.

Pullovers Intercostales

Impulsores: *Intercostales*

Posición Inicial: Túmbese en un banco con una barra con pesas sobre su pecho y su cabeza ligeramente por fuera del banco. Sujete la barra con las palmas de las manos hacia afuera.



Eleve lentamente y baje la barra justo por encima y detrás de su cabeza hasta que sienta un buen estiramiento de su pecho. En este punto, vuelva a elevar la barra por encima de su cabeza hasta la posición inicial.

Consejo: *Sugerencia:* Si mantener la cabeza fuera del banco le resulta incómodo, puede realizar este ejercicio con la cabeza apoyada en el banco.

ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos son una parte absolutamente crucial en el entrenamiento con pesas. Le hace soltar sus músculos, incrementa el rango de movimientos y puede reducir la posibilidad de lesiones y dolencias los días posteriores al entrenamiento. Realizar estiramientos está directamente relacionado con la flexibilidad. Esta sección se centra en cómo estirar adecuadamente sus músculos durante o después de un entrenamiento.

El tiempo recomendado para mantener cada estiramiento es de diez segundos, descansando treinta segundos entre ellos. Mientras estira, no haga rebotes; el estiramiento así es menos efectivo y puede provocar lesiones dolorosas.

Todo el mundo sabe
que los estiramientos
incrementan la
flexibilidad, pero no
todos saben que la
falta de estiramientos
la disminuye.



Para cada ejercicio, estire lo máximo que pueda hasta que sienta una pequeña molestia en las zonas objetivo. No vaya más allá una vez llegue a este punto. Mantenga esa posición durante diez segundos tan fijamente como pueda. Es importante una respiración y técnica adecuada. No aguante la respiración en ningún momento durante el estiramiento. En las siguientes páginas verá los ejercicios de estiramiento recomendados junto con sus descripciones e imágenes.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



Isquiotibiales, Piernas Cruzadas

Músculos estirados: *Isquiotibiales.*

Posición inicial: De pie cruce su pie izquierdo por delante del derecho, manteniendo las piernas estiradas. Inclínándose hacia adelante, llegue lo más lejos que pueda y mantenga. Repita con la otra pierna.

Isquiotibiales, Piernas Abiertas

Músculos estirados: *Isquiotibiales, ingle*



Posición inicial: De pie abra sus piernas un poco más que el ancho de sus hombros, manteniéndolas rectas.

Inclinándose hacia adelante, llegue hasta abajo de la pierna lo máximo que pueda y mantenga. Repita con la otra pierna, a continuación llegue hasta abajo. Descanse entre cada estiramiento.

Estiramiento de Hurdler

Músculos estirados: *Isquiotibiales, cuádriceps.*

Posición inicial: Siéntese en el suelo con su pierna derecha extendida delante de usted y su pierna izquierda doblada por la rodilla y situada detrás de usted.

Incline la cintura y llegue lo más lejos que pueda a su pierna derecha y mantenga.

Repita con la pierna izquierda extendida.



Sentarse y Llegar

Músculos estirados: *Isquiotibiales, zona lumbar.*

Posición inicial: Siéntese en el suelo con ambas piernas extendidas delante de usted. Inclínese hacia adelante lo máximo que pueda hacia sus pies y mantenga.





Estiramiento de Cuádriceps en Pie

Músculos estirados: *Cuádriceps.*

Posición inicial: De pie sobre su pierna izquierda.

Agarre su tobillo derecho y tire de él hacia sus glúteos lo máximo que pueda y mantenga.

Repita con la otra pierna.



Giros de Cuello

Músculos estirados: *Cuello*

Posición inicial: De pie con sus manos en sus caderas.

Comience a girar lentamente su cabeza en sentido de las agujas del reloj en un movimiento circular utilizando todo el rango de movimiento diez rotaciones. Repita en sentido contrario a las agujas del reloj.



Tirones de Brazo Por Delante

Músculos estirados: *Hombros, parte superior de la espalda*

Posición inicial: De pie o sentado derecho, con su espalda estirada. Cruce su cuerpo con su brazo izquierdo. Utilice la mano derecha para tirar ligeramente y estire el brazo izquierdo lo más que pueda y lo más cerca posible del cuerpo y mantenga. Repita con el otro brazo.



Tirones de Brazo Por Detrás

Músculos estirados: *Tríceps, hombros, parte superior de la espalda*

Posición inicial: De pie o sentado derecho, con su espalda estirada.

Con su brazo izquierdo llegue arriba y detrás del cuello. Use su mano derecha para tirar ligeramente y estirar su brazo izquierdo lo más lejos que pueda y mantenga.

Repita con el otro brazo.

Mariposas

Músculos estirados: *Ingles, caderas.*

Posición inicial: Sentado derecho, con su espalda estirada y las piernas hacia adentro. Ponga las suelas de sus zapatillas juntas y sujete los dedos de los pies con sus manos. Mantenga los pies lo más cerca que pueda de su cuerpo.



Con sus codos empuje ligeramente sus rodillas hacia el suelo lo máximo que pueda y mantenga.



Giros de Espalda Sentado

Músculos estirados: *Zona lumbar, tronco, muslos y caderas.*

Posición inicial: Sentado derecho, con su espalda estirada y la pierna izquierda estirada. Doble y cruce su pierna derecha sobre la izquierda. Sitúe su antebrazo izquierdo por la parte exterior de su pierna derecha, con su palma derecha apoyada en el suelo cerca de usted para equilibrarse. Gire su cuerpo hacia la derecha lo máximo que pueda y mantenga. Repita con el otro lado.



Sujeciones de Rodilla Tumbado

Músculos estirados: *Glúteos, caderas.*

Posición inicial: Tumbado sobre su espalda, con su rodilla izquierda doblada y la pierna derecha extendida, junte sus manos sobre su rodilla izquierda.

Tire suavemente de su pierna izquierda hacia su pecho hasta que sienta el estiramiento y mantenga. Repita con la otra pierna.



Estiramiento de Pantorrillas en Pie

Músculos estirados: *Pantorrillas.*

Posición inicial: De pie inclinado hacia adelante con sus brazos delante de usted y sus manos empujando una pared. Sitúe su pierna izquierda por delante de la derecha.

Doble su rodilla izquierda mientras mantiene su talón plano contra el suelo. Inclínese hacia adelante lo máximo que pueda mientras mantiene el talón trasero sobre el suelo y mantenga. Repita con la otra pierna.

Consejo: Este ejercicio también se puede realizar con ambos pies atrás.

FORMA ADECUADA

Resultados a Corto Plazo vs. Resultados a Largo Plazo

A fin de obtener los mejores resultados en la menor cantidad de tiempo posible, debe realizar cada ejercicio adecuadamente. Levantar pesos de forma inadecuada es peligroso y puede producir lesiones. Además, realizar un ejercicio de forma inadecuada es una pérdida de tiempo en el gimnasio. Aunque pueda ser capaz de levantar pesos más pesados de forma inadecuada, sus resultados a largo plazo se resentirían porque no estaría entrenando de forma adecuada. Es mejor que entrene durante treinta minutos al día de forma excelente y una técnica adecuada que levantando pesos durante tres horas al día de forma incorrecta.

Hay dos movimientos para levantar peso: la fase excéntrica (negativa) y la fase concéntrica (positiva).

La fase excéntrica (negativa) del levantamiento es el descenso lento del peso. Durante esta fase, su músculo se alarga mientras aún está contrayéndose. Por ejemplo, en el press de banca, la fase excéntrica ocurre cuando desciende lentamente la barra hacia su pecho, alargando sus pectorales y tríceps. Independientemente de su propósito, la fase excéntrica del levantamiento siempre debería

ser lenta y suave, durando al menos dos segundos. Siempre inhale mientras realiza la fase excéntrica del levantamiento.



Para obtener los mejores resultados, la fase excéntrica de cada levantamiento debe durar al menos dos segundos.

La fase concéntrica (positiva) del levantamiento es la fase de esfuerzo o de levantamiento real del peso. Durante esta fase, el músculo se encoge y las células del músculo se contraen. Por ejemplo, en el press de banca la fase concéntrica ocurre cuando levanta la barra por encima de su pecho de forma que sus pectorales y tríceps se contraen. La fase concéntrica de cada levantamiento debe durar al menos un segundo a no ser que esté entrenando para obtener potencia y explosión, teniendo entonces que levantar peso concéntricamente lo más rápido posible. Siempre exhale mientras realiza la fase concéntrica del levantamiento.

RESPIRACIÓN ADECUADA

¡NO AGUANTE LA RESPIRACIÓN mientras entrena! Aguantar la respiración puede crear presión en su cuerpo. A pesar de que es extremadamente raro, si la presión se vuelve anormalmente intensa, puede cortar la circulación a su corazón y cerebro. Para evitar problemas, simplemente recuerde respirar. Recuerde, obtendrá los mejores resultados de su entrenamiento inhalando en la parte excéntrica del levantamiento y exhalando en la parte concéntrica.

INHALE en la parte
excéntrica de cada
levantamiento
y **EXHALE** en la
parte concéntrica
del mismo.



Nota importante: Si toma la decisión de acudir al gimnasio durante un tiempo determinado, entonces entrene con la forma e intensidad adecuada para que pueda aprovechar el tiempo de manera eficiente. Mucha gente siente una falsa sensación de logro

simplemente porque “han ido al gimnasio”. Una vez allí, necesita trabajar fuerte para que se sienta bien honestamente consigo mismo por haber dado un paso más para alcanzar sus objetivos. En lugar de volver una y otra vez al gimnasio para compensar el tiempo perdido, hágalo bien la primera vez.



Parte III

**EJERCICIOS
RECOMENDADOS**



Esta sección le proporciona ejercicios recomendados de entrenamiento con pesas. Se le dan descripciones completas e ilustraciones para asegurar que realiza los ejercicios en forma adecuada, segura y efectiva. Los números al lado de los ejercicios indican su orden de intercambio, lo cual se discute en la siguiente subsección. Los músculos listados después de “impulsores” son los músculos que están siendo directamente entrenados. Junto con las descripciones se encuentran muchos consejos útiles.



SUSTITUYENDO EJERCICIOS SIMILARES

Quizás haya algunos ejercicios que usted no puede realizar por razones físicas o porque no cuenta con el equipo para realizarlos. Debido a esto, los ejercicios están listados en orden de intercambio. Si hay un ejercicio en su rutina que no puede realizar, sustitúyalo por un ejercicio con un número correspondiente de la misma sección. Esta sustitución le asegurará que está entrenando los mismos grupos de músculos en una forma igualmente efectiva.

EJERCICIOS DE PECHO

Ejercicios de Pecho Intercambiables

1 **Press de Banca con Barra**

1 **Press de Banca con Mancuernas**

1 **Flexiones de brazos**

2 **Press de Banca Inclinada con Barra**

2 **Press de Banca Inclinada con Mancuernas**

3 **Flyes**

3 **Flyes Inclinados**

3 **Cruces con poleas**

Fondos (se pueden intercambiar con cualquier ejercicio de pecho, hombro o tríceps)

¡CONSEJO DE SEGURIDAD!

Al utilizar máquinas con polea, no baje las pesas ni muy abajo ni muy rápido como para que golpeen las pesas. Esto detiene el movimiento fluido del impulso y puede provocar lesiones.





Press de Banca con Barra

Impulsores: *Pecho, tríceps, hombros.*

Posición Inicial: Acuéstese en una banca plana con sus pies apoyados en el piso. Mantenga sus ojos directamente por debajo de la barra y sus manos con una separación igual a la de los hombros. Levante la barra fuera de sus soportes hasta que sus brazos estén extendidos.

Ejecución:

a. Despacio baje la barra hasta que roce su pecho. La barra debe detenerse breve y completamente.

b. Empuje la barra de nuevo hasta una extensión completa con la barra directamente en línea con su barbilla.

Consejo: No arquee su espalda para tratar de levantar más peso porque puede causar serios problemas de espalda.

Consejo: Un agarre más cercano trabaja la parte interna del pecho y los tríceps; un agarre más amplio trabaja la parte externa del pecho.

Press de Barra con Mancuernas

Impulsores: *Pecho, tríceps, hombros.*

Posición Inicial: Acuéstese en una banca plana con sus pies apoyados en el piso. Sostenga las mancuernas con sus brazos extendidos.



Ejecución:

- Lentamente baje las mancuernas hasta que sienta un estiramiento cómodo en su pecho. Las mancuernas deben detenerse breve y completamente por debajo de su pecho.
- Empuje las mancuernas de nuevo hasta una extensión total.

Consejo: Las mancuernas le permiten llevar la pesa más abajo que las barras, trabajando su pecho por medio del completo rango de movimiento en formas que la barra no puede.

Flexiones de Brazos

Impulsores: *Pecho, tríceps, hombros.*

Posición Inicial: Acuéstese boca abajo sobre el suelo con espalda recta y las palmas de las manos sobre el suelo, separadas a la distancia de los hombros, piernas cerradas y sus dedos de los pies sobre el suelo con sus talones en el aire.



Ejecución:

- Empuje su cuerpo hacia arriba para separarse del suelo hasta que sus brazos estén completamente estirados.
- Lentamente baje su cuerpo hasta que su pecho esté a aproximadamente una pulgada del suelo con sus piernas que continúan cerradas.

Consejo: Para realmente trabajar sus tríceps bien, ponga sus manos juntas y forme un triángulo con sus dedos índices y pulgares.



Press de Banca Inclinada con Barra

Impulsores: *Pecho superior, tríceps, hombros.*

Posición Inicial: Acuéstese sobre una banca inclinada con sus pies apoyados en el suelo. Mantenga sus ojos directamente por debajo de la barra y sus manos separadas a la distancia de los hombros.

Ejecución: Levante la barra fuera de sus soportes hasta que sus brazos estén extendidos.

a. Lentamente baje la barra hasta que roce su pecho. La barra debe detenerse breve y completamente.

b. Empuje la barra de nuevo hasta una extensión completa con la barra directamente en línea con su barbilla.

Consejo: No podrá levantar tanto como en un press de banca normal. Cuanto más pronunciado sea el ángulo de la inclinación, menos peso podrá levantar.

Press de Banca Inclinada con Mancuernas

Impulsores: *Pecho superior, tríceps, hombros.*

Posición Inicial: Acuéstese en una banca inclinada con sus pies apoyados en el suelo. Sostenga las mancuernas con sus brazos extendidos en la posición inicial.



Ejecución:

a. Lentamente baje las mancuernas hasta que se sienta un estirón cómodo en su pecho. Las mancuernas deben detenerse breve y completamente ligeramente más abajo de su pecho.

b. Empuje las mancuernas nuevamente hasta la extensión total.

Flyes

Impulsores: *Pectorales.*

Posición Inicial: Acuéstese en una banca con sus pies apoyados en el suelo. Sostenga las mancuernas con sus brazos extendidos y las palmas de sus manos una frente a otra de tal forma que las mancuernas se toquen.



Ejecución:

a. Lentamente baje las mancuernas alejándolas una de la otra con

sus brazos ligeramente doblados. Extienda las mancuernas tan ancho como pueda hasta que sienta un estirón cómodo en su pecho.

b. Las mancuernas deben detenerse breve y por completo un poco más abajo que su pecho con sus palmas mirando hacia arriba. Utilice sus pectorales para llevar las mancuernas nuevamente a la posición inicial en la misma forma en la que se bajaron.

Consejo: Mientras acerca las mancuernas, rotar sus muñecas y juntar la parte superior e inferior de las mancuernas es un buen cambio de paso y trabaja sus músculos desde diferentes ángulos.

Flyes Inclinados

Impulsores: *Pectorales.*

Posición Inicial: Acuéstese en una banca inclinada con sus pies apoyados en el suelo. Sostenga las mancuernas con sus brazos extendidos y las palmas de sus manos una frente a la otra de tal forma que las mancuernas se toquen.



Ejecución:

a. Lentamente baje las mancuernas alejándolas una de la otra con sus brazos ligeramente doblados. Extienda las mancuernas tan ancho como pueda hasta que sienta un estirón cómodo en su pecho.

b. Las mancuernas deben detenerse breve y completamente por debajo de su pecho con las palmas de sus manos mirando hacia arriba. Utilice los músculos de su pecho para regresar las mancuernas de nuevo a la posición inicial de la misma forma en la que se bajaron.



Cruces con Poleas **Impulsores: Pectorales.**

Posición Inicial: Póngase en pie ligeramente inclinado hacia adelante con su espalda recta y con las poleas a ambos lados y ligeramente atrás suyo, sujete las poleas.

Ejecución:

- a. Con sus brazos ligeramente doblados, utilice su pecho para lentamente traer las poleas una hacia la otra hasta que se crucen frente a usted. Crúcelas tan lejos como pueda.

b. Las poleas deben detenerse breve y completamente. Luego, lentamente deje que las poleas regresen a la posición inicial de la misma forma en la que se acercaron.

Consejo: Alterne cuál brazo está encima y abajo en cada repetición para asegurarse de que ambos lados trabajen igual.



Fondos

Impulsores: *Pecho, hombros, tríceps.*

Posición Inicial: Con los brazos extendidos, sujete las barras paralelas con ambas manos para que su cuerpo se eleve del suelo.

Ejecución:

- Con sus codos metidos tan cerca como sea posible y su espalda recta, lentamente baje el cuerpo hasta que su barbilla esté paralela a las barras.
- Utilice los músculos de su pecho, hombros y tríceps para

empujar de regreso hasta una extensión completa con sus brazos cerrados.

Consejo: Cuanto más lejos incline su cuerpo hacia adelante, más trabajará su pecho. A medida que estire su cuerpo, sus tríceps empiezan a hacer la mayor parte del trabajo.



EJERCICIOS DE ESPALDA (DORSALES)

Ejercicios Intercambiables para Espalda (Dorsal Ancho)

1 **Tirones para Dorsales**

1 **Tirones Tras Nuca**

1 **Remos con Polea Baja**

1 **Dominadas**

2 **Remos con Barra Inclínados**

2 **Remos con Mancuernas Inclínados**

2 **Remos con barra T**

2 **Remos con Mancuerna a Un Brazo**



Tirones para Dorsales

Impulsores: *Dorsales, bíceps, hombros.*

Posición Inicial: Sentado en una máquina de tirones para dorsal ancho. Mantenga su espalda recta e inclínese hacia atrás unas cuantas pulgadas con sus pies descansando sobre el suelo. Sujete la barra con ambas manos, con agarre sobre la barra.

Ejecución:

a. Mantenga su cuerpo inmóvil y doble a la altura de los codos,

tire la barra hacia abajo frente a su cuello, apretando sus omóplatos hasta que la barra roce su pecho.

b. Deje que la barra se detenga breve y completamente antes de lenta y controladamente regresarla a su posición inicial, en la misma forma en que la tiró hacia abajo.

Consejo: Este ejercicio también puede ser realizado con sujetando la barra por debajo.



Tirones Tras Nuca:

Impulsores: *Dorsales, hombros, bíceps.*

Posición Inicial: Siéntese erguido en una máquina de tirones de dorsales. Mantenga su espalda recta con sus pies descansando en el suelo. Sujete la barra con ambas manos, utilizando un agarre sobre la barra

Ejecución:

- Manteniendo su cuerpo inmóvil y doblando a la altura de los codos, tire la barra hacia abajo por detrás de su cuello, apretando los omóplatos y llevando la barra tan abajo como pueda.
- Deje que la barra se detenga breve y completamente antes de lenta y controladamente regresarla a su posición inicial, en la misma forma en que la tiró hacia abajo.

Consejo: Las personas más flexibles podrán tirar de la barra más hacia abajo. No tire de la barra tanto que se empiece a sentir incómodo. Si

siente cualquier dolor inusual, NO realice este ejercicio.

Consejos para todos
los tirones y remos:
cuanto más ancho el
agarre, más trabajará
la parte superior de su
espalda. Cuando más
cerca de el agarre,
más trabajará la parte
baja de la espalda.



Remos con Polea Baja

Impulsores: *Dorsales, bíceps, hombros.*

Posición Inicial: Sentado en una máquina de remo con su espalda recta, los pies apoyados sobre los descansos para pies y las piernas ligeramente dobladas. Inclínese hacia adelante y sujete las manillas.



Ejecución:

- Con su espalda recta, inclínese hacia atrás y tire de las manillas hacia su estómago tan atrás como pueda, apretando sus omóplatos.
- Deje que las manillas se detengan breve y completamente antes de lenta y controladamente regresarlas a su posición original, de

la misma forma en la que tiró de ellas.



Dominadas

Impulsores: *Dorsales, bíceps, hombros.*

Posición Inicial: Agarre una barra de dominadas con sus manos por encima de la barra y sus brazos completamente extendidos y los pies cruzados fuera del suelo.

Ejecución

a. Mantenga su cuerpo inmóvil, los pies cruzados y los codos doblados, tire de su cuerpo hacia arriba frente a la barra tan alto

como pueda, apretando sus omóplatos.

b. Deje que su cuerpo se detenga breve y completamente antes de bajarlo controladamente hasta su posición inicial, de la misma forma en que lo tiró hacia arriba.

Consejo: Este ejercicio también puede realizarse detrás del cuello o con un agarre por debajo de la barra.

Consejo: Para entrenar para lograr resultados óptimos, asegúrese de bajar su cuerpo totalmente hasta que sus brazos estén casi extendidos.



Remos con Barra Inclínados

Impulsores: *Dorsales, bíceps, hombros.*

Posición Inicial: De pie con sus rodillas ligeramente dobladas, los pies separados unas cuantas pulgadas y doblando la cintura para formar un ángulo de aproximadamente noventa grados, sostenga una barra con sus brazos colgando frente a usted. Mantenga su espalda recta y su cabeza un poco hacia atrás.

Ejecución:

a. Mantenga su cuerpo inmóvil y doblados los codos, tire de la

barra hacia su estómago apretando sus omóplatos.

b. Deje que la barra se detenga breve y completamente antes de devolverla de forma controlada a su posición inicial, en la misma forma en que la tiró hacia arriba.

Consejo para todos los ejercicios con inclinación para la espalda: No tire de las pesas hacia su pecho; esto no aísla sus dorsales anchos al igual que levantar la barra hasta su estómago.

Remos Inclínados con Mancuernas

Impulsores: *Dorsales, bíceps, hombros.*

Posición Inicial: De pie con sus rodillas ligeramente dobladas, los pies separados unas cuantas pulgadas y doblando en la cintura, cuelgue sus brazos a los lados y sostenga dos mancuernas con las palmas de sus manos una frente a otra. Mantenga su espalda recta y su cabeza ligeramente hacia atrás.



Ejecución

- Mantenga su cuerpo inmóvil y con los codos doblados, tire de las mancuernas hacia arriba a los lados de su cuerpo tan alto como pueda, apretando sus omóplatos.
- Deje que las mancuernas se detengan breve y completamente antes de devolverlas de forma controlada a su posición inicial, en la misma forma en que las tiró hacia arriba.



Remos con Barra T

Impulsores: *Dorsales, bíceps, hombros.*

Posición Inicial: De pie con sus rodillas ligeramente dobladas, los pies separados un par de pulgadas y doblando la cintura para formar un ángulo de cuarenta y cinco grados con su suelo, utilice un agarre sobre la barra para sostener las manillas de una máquina de barra T, manteniendo las pesas fuera del suelo. Mantenga su espalda recta y su cabeza ligeramente hacia atrás.

Ejecución

- a. Manteniendo su cuerpo inmóvil y con los codos doblados, tire de la barra hacia su pecho apretando sus omóplatos.
- b. Deje que la barra llegue se detenga breve y completamente antes de lenta y de forma controlada devolverla a su posición original, de la misma forma en que la llevó hacia arriba.

Consejo: Si no dispone de una máquina de barra T, puede hacer la suya propia utilizando una barra y una barra de polea, tal como se muestra en la ilustración.



Remos con Mancuerna a Un Brazo

Impulsores: *Dorsales, bíceps, hombros.*

Posición Inicial: De pie con su mano y rodilla izquierdas descansando sobre una banca, dóblese en la cintura para formar un ángulo de aproximadamente noventa grados. Cuelgue su brazo derecho al lado y sostenga la mancuerna con la palma de su mano hacia su cuerpo. Mantenga su espalda recta y su cabeza un poco hacia atrás.

Ejecución:

a. Mantenga su cuerpo inmóvil y doble el codo, tire de la

mancuerna hacia arriba pegado a su cuerpo tan alto como pueda.
b. Deje que la mancuerna se detenga breve y completamente antes de lenta y controladamente regresarla a su posición inicial, de la misma forma en que la tiró hacia arriba.



EJERCICIOS DE HOMBROS

Ejercicios de hombros intercambiables

1 Press Militar (Hombros) con Barra

1 Press Militar (Hombros) con Mancuerna

1 Press (Con Empuje)

2 Elevaciones Frontales

2 Elevaciones Laterales

2 Elevaciones Laterales Inclınadas 2 Elevaciones Laterales con Polea

3 Flyes en Pie

3 Remos en Vertical

4 Encogimientos de Hombros con Barra

4 Encogimientos de Hombros con Mancuerna

5 Manguito Rotador en Posición Supina

5 Manguito Rotador de Lado



Press Militar (Hombros) con Barra

Impulsores: *Hombros, tríceps.*

Posición Inicial: De pie o sentado en posición vertical. Sujete la barra a la altura de los hombros con agarre en pronación. Agarre la barra con las manos colocadas a una distancia ligeramente superior a la anchura de los hombros.

Ejecución:

- Manteniendo el cuerpo inmóvil, eleve la barra hacia arriba hasta que sus brazos queden extendidos.
- Baje la barra lentamente hasta regresar a la posición original de partida.



Press Militar (Hombros) con Mancuerna

Impulsores: *Hombros, tríceps.*

Posición Inicial: De pie o sentado en posición vertical y sujetando las mancuernas sobre los hombros. Sujételas colocadas a una distancia ligeramente superior a la anchura de los hombros.

Ejecución:

a. Manteniendo el cuerpo inmóvil, empuje las mancuernas hacia arriba hasta que sus brazos queden extendidos.

b. Baje las mancuernas lentamente hasta regresar a la posición original de partida.



Press (Con Empuje)

Impulsores: *Hombros, tríceps, piernas.*

Posición Inicial: Permanezca con la espalda erguida y las rodillas ligeramente dobladas. Sujete la barra a la altura de los hombros con agarre en pronación. Agarre la barra con las manos colocadas a una distancia ligeramente superior a la anchura de los hombros.

Ejecución:

a. Explote hacia arriba con las piernas para dar a la barra un

impulso hacia arriba. Aprovechando el impulso, empuje la barra hacia arriba hasta que sus brazos queden completamente extendidos.

b. Baje la barra lentamente hasta regresar a la posición inicial de partida.



Elevaciones Frontales

Impulsores: *Hombros, trapecios.*

Posición Inicial: De pie o sentado en posición vertical y sujetando dos mancuernas enfrente de usted con las palmas de las manos mirando hacia el cuerpo.

Ejecución:

- Con los brazos estirados, elevar las mancuernas por delante del cuerpo en un movimiento continuo y suave hasta que las manos queden ligeramente por encima de los hombros.
- Haga una breve parada antes de dejar caer los brazos

lentamente hasta llegar a la situación de partida, dejando las mancuernas en la posición que estaban antes de levantarlas.

**CONSEJO PARA TODAS
LAS ELEVACIONES DE
HOMBROS**

Una vez que eleve sus
brazos más allá del
ángulo de noventa grados
con su cuerpo, comienza
a enfocarse más en los
trapecios.



Elevaciones Laterales

Impulsores: *Hombros, trapecios.*



Posición Inicial: De pie o sentado en posición vertical y sujetando dos mancuernas a los lados con las palmas de las manos mirando hacia el cuerpo.

Ejecución:

a. Con los brazos estirados, eleve las mancuernas lateralmente en un movimiento continuo y suave hasta que las manos queden ligeramente por encima de los hombros. A medida que se va llegando a la posición final, girar los pulgares hacia abajo como si

estuviéramos vertiendo un vaso de agua.

b. Haga una breve parada antes de dejar caer los brazos lentamente hasta llegar a la situación de partida, dejando las mancuernas en la posición que estaban antes de levantarlas.

Sugerencia: Este ejercicio también puede ser ejecutado con las palmas mirando hacia arriba.

Sugerencia para todas las elevaciones de hombros: Se puede elevar las mancuernas con los dos brazos a la vez o de forma alternativa.

Elevaciones Laterales Inclinadas

Impulsores: *Hombros, trapecios.*



Posición Inicial: De pie o sentado, con la cintura inclinada manteniendo la espalda completamente recta y formando un ángulo de noventa grados con las piernas. Deje los brazos colgando lateralmente con las palmas enfrentadas una contra la otra.

Ejecución:

a. Manteniendo los brazos estirados, elévelos lateralmente hasta que queden paralelos respecto a los hombros y ligeramente enfrentados a usted. Al llegar al nivel de los hombros, girar los

pulgares hacia abajo con un movimiento continuo y suave como si estuviera vertiendo un vaso de agua.

b. Haga una breve parada antes de dejar caer los brazos lentamente hasta llegar a la situación de partida, dejando las muñecas en la posición que estaban antes de levantarlas.

Elevaciones Laterales con Polea

Impulsores: *Hombros, trapecios.*



Posición Inicial: De pie con el brazo derecho al lado del cable y la espalda erguida. Sujete el cable con el brazo izquierdo y déjelo colgando, ligeramente inclinado en frente de su cuerpo. Apoye sobre la cadera la mano que no está utilizando.

Ejecución:

a. Manteniendo el cuerpo rígido y su brazo ligeramente inclinado, tire del cable a través de su cuerpo y hacia los lados en un solo movimiento hasta que su mano quede situada ligeramente por

encima del hombro. Al llegar a este nivel, gire el pulgar hacia abajo con un movimiento continuo y suave como si estuviera vertiendo un vaso de agua.

b. Haga una breve parada en esta posición antes de devolver el cable lentamente a la posición de partida.



Flyes en Pie

Impulsores: Hombros, trapecios.

Posición Inicial: De pie o con las rodillas ligeramente inclinadas y doblando la cintura manteniendo la espalda erguida para formar un ángulo de cuarenta y cinco grados con la parte inferior del cuerpo. Con las palmas enfrentadas una a la otra sujetando dos mancuernas unos cuantos centímetros por delante de su pecho y

los codos inclinados formando un ángulo de noventa grados

Ejecución:

- Manteniendo el cuerpo quieto y los brazos doblados en un ángulo de noventa grados, tire de las pesas hacia arriba y hacia atrás tanto como le sea posible, tratando de juntar los omóplatos todo lo que pueda.
- Después de completar una breve parada devuelva las pesas a la posición de partida.



CONSEJO PARA FLYES EN PIE Y REMOS EN VERTICAL:

Evite usar el impulso de su espalda y cuerpo para completar estos ejercicios porque no es una forma efectiva de entrenamiento y podría causar lesiones.

Remos en Vertical

Impulsores: *Hombros, trapecios, bíceps.*

Posición Inicial: De pie con los brazos colgando frente a usted. Sujete la barra con un agarre en pronación. Sus manos debe estar separadas unos veinte centímetros aproximadamente.



Ejecución:

- Manteniendo el cuerpo inmóvil y la espalda recta, levante la barra por encima del mentón, manteniéndola lo más cerca posible del cuerpo sin llegar a tocarlo.
- Haga una breve parada con la barra en esa posición antes de

volver lentamente a la posición de partida.



Encogimiento de Hombros con Barra

Impulsores: *Trapecios.*

Posición Inicial: De pie con los brazos colgando frente a usted. Sujete la barra con un agarre en pronación separando las manos aproximadamente a la misma distancia que los hombros.

Ejecución:

- Manteniendo el cuerpo quieto, la espalda erguida y los brazos colgando frente a usted, trate de elevar los hombros hacia arriba.
- Mantenga la posición durante al menos tres segundos antes de

devolver lentamente los hombros a su posición original.



Encogimiento de Hombros con Mancuerna

Impulsores: Trapecios.

Posición Inicial: De pie con los brazos colgando frente a usted. Sujete las pesas con un agarre en pronación dejando las palmas de las manos una frente a otra.

Ejecución:

- Manteniendo el cuerpo quieto, la espalda erguida y los brazos colgando frente a usted, trate de elevar los hombros hacia arriba.
- Mantenga la posición durante al menos tres segundos antes de devolver lentamente los hombros a su posición original.

**CONSEJO PARA
EJERCICIOS CON
BARRA Y MANCUERNA:**

Mantener su cabeza
agachada incrementa su
rango de movimiento
para estos ejercicios,
proporcionando a sus
trapecios un mejor
entrenamiento.



Manguito Rotador en Posición Supina

Área entrenada: *Manguito Rotador.*

Posición Inicial: Acuéstese boca abajo en un banco con un brazo extendido y deje la parte superior de su brazo paralela al suelo. Doble el brazo en ángulo de noventa grados para que quede colgando con la palma hacia atrás. Sujete un peso ligero con esa mano.



Ejecución:

- Manteniendo el cuerpo inmóvil, gire el antebrazo hacia arriba hasta que quede paralelo respecto al suelo.
- Devuelva lentamente el brazo a la posición de partida.

CONSEJO: Todos los ejercicios del manguito rotador deben realizarse muy despacio y suave y el peso para estos ejercicios NUNCA debe exceder un kilo y medio o se pueden producir lesiones.



Manguito Rotador de Lado

Área entrenada: *Manguito Rotador.*

Posición Inicial: Acuéstese de lado sobre un banco con el brazo superior apoyado contra su pecho en paralelo al suelo y el codo doblado en un ángulo de noventa grados para que su mano quede colgando. Sujete un peso ligero con esa mano.



Ejecución:

- Manteniendo el cuerpo inmóvil, gire su brazo hacia arriba hasta que quede en paralelo con el suelo.
- Baje lentamente el peso hasta volver a la posición de partida.

EJERCICIOS DE TRÍCEPS

Si no puede mantener el equilibrio mientras realiza cualquier ejercicio de tríceps con poleas, sitúese de pie con una pierna detrás de la otra.



Ejercicios de Tríceps Intercambiables

1 Empujes de Tríceps

1 Tirones de Tríceps

1 Rompe Cráneos

1 Kickbacks de Tríceps

1 Fondos con Banca

2 Curls de Tríceps con Barra

2 Curls de Tríceps con Mancuerna

2 Extensiones de Tríceps a Un Brazo



Empujes de Tríceps

Impulsores: *Tríceps.*

Posición Inicial: De pie o de rodillas con la espalda erguida en frente de una máquina de cable. Agarre la barra en pronación, mantenga los codos pegados a los costados y sujete la barra por encima del mentón.

Ejecución:

a. Manteniendo el cuerpo inmóvil y los codos pegados a los

costados, empuje la barra hacia abajo hasta que los brazos queden completamente extendidos.

b. Tras una breve parada, deje que la barra regrese a su posición inicial manteniendo los codos pegados a los costados en todo momento.

Sugerencia: Como variación, puede utilizar muchos tipos de barra, incluidas las de una sola mano.



Tirones de Tríceps

Este ejercicio es idéntico al de empujes de tríceps pero con las palmas de las manos hacia arriba.

Rompe Cráneos *Impulsores: Tríceps.*

Posición Inicial: Túmbese boca arriba en un banco con la cabeza parcialmente colgando. Sostenga una barra con las manos próximas en ligera pronación sobre la cabeza y con los brazos extendidos.



Ejecución:

- Manteniendo el cuerpo y los codos inmóviles baje lentamente los antebrazos y la barra por detrás de su cabeza todo lo que pueda.
- Tras una breve parada, devuelva la barra a la posición de

partida. Mantenga los codos pegados y no utilice los hombros.

Sugerencia: Si mantener la cabeza fuera del banco le resulta incómodo, puede realizar este ejercicio con la cabeza apoyada en el banco.



Kickbacks de Tríceps **Impulsores: Tríceps.**

Posición Inicial: De pie girando la cintura hasta que su cuerpo quede paralelo al suelo con las rodillas ligeramente dobladas. Con un pie adelantado o una rodilla sobre un banco y la mano opuesta sobre otro banco para mantener el equilibrio. Con el codo pegado al costado y la parte superior del brazo paralela al suelo, deje el antebrazo colgando perpendicular al suelo.

Ejecución:

- Manteniendo el cuerpo y el codo inmóviles, eleve el antebrazo hacia atrás hasta que el brazo quede completamente extendido.
- Tras una breve parada, baje la mancuerna lentamente hasta

devolver el brazo a la posición de partida. Mantenga el codo pegado y no utilice al hombro.



Fondos con Banca

Impulsores: *Tríceps, hombros.*

Posición Inicial: Sitúe los talones en un banco enfrente de usted y las palmas sobre otro banco detrás de usted y alineadas con sus hombros, dejando la parte posterior suspendida en el aire. Sus talones deben estar juntos y las manos permanecer alineadas con los hombros. Sus brazos deben abrirse para permitir la elevación de su cuerpo.

Ejecución:

- a. Agáchese lentamente inclinando los codos todo lo que pueda manteniéndolos pegados tanto como sea posible y manteniendo la espalda erguida.
- b. Extienda la espalda completamente mientras los brazos quedan bloqueados.

Sugerencia: Si su cuerpo no suministra la suficiente resistencia por sí mismo para realizar un buen ejercicio, póngase algo de peso sobre los

rodillas.



Curls de Tríceps con Barra

Impulsores: *Tríceps.*

Posición Inicial: De pie o sentado erguido y sujetando la barra por encima de su cabeza con los brazos estirados y los codos cerca de la cabeza.

Ejecución:

- a. Manteniendo su cuerpo inmóvil y los codos pegados a la cabeza, bajar lentamente los antebrazos y la barra por detrás de la cabeza tanto como le sea posible.
- b. Tras una breve parada, regrese a la posición de partida.

Mantenga los codos pegados y no utilice los hombros.

Sugerencia: Mantener los codos cerca de la cabeza no siempre es fácil, pero el hacerlo asegura un entrenamiento completo de tríceps.



Curls de Tríceps con Mancuerna

Impulsores: *Tríceps.*

Posición Inicial: De pie o sentado erguido y sujetando la mancuerna por encima de la cabeza con ambas manos, brazos estirados y los codos pegados a la cabeza.

Ejecución:

- Manteniendo el cuerpo inmóvil y los codos pegados a la cabeza, bajar lentamente el antebrazo y la mancuerna tanto como sea posible.
- Tras una breve parada, devolver la mancuerna a su posición

inicial. Mantenga los codos pegados a la cabeza y no utilice los hombros.



Extensiones de Tríceps a Un Brazo

Impulsores: *Tríceps.*

Posición Inicial: De pie o sentado erguido y sujetando una mancuerna por encima de la cabeza con una sola mano. Mantenga el brazo estirado y el codo cerca de la cabeza.

Ejecución:

a. Manteniendo el cuerpo inmóvil y el codo cerca de la cabeza, mueva lentamente el antebrazo y la mancuerna hacia abajo por

detrás de la cabeza tanto como le sea posible.

b. Tras una breve parada, devuelva la mancuerna a la posición de partida.

EJERCICIOS DE BÍCEPS/ANTEBRAZOS

Ejercicios de Bíceps/Antebrazos Intercambiables

1 Curls con Barra

1 Curls con Mancuerna

1 Curls con Mancuerna Inclínados

2 Curls con Barra Invertidos

2 Curls con Mancuerna Invertidos

2 Curls de Martillo

3 Curls de Muñeca Traseros

3 Curls de Muñeca Invertidos



Curls con Barra

Impulsores: *Bíceps.*

Posición Inicial: De pie erguido con los pies guardando la misma separación que los hombros. Sujete la barra con las palmas hacia afuera y los codos pegados a los costados.

Ejecución:

- Manteniendo los codos pegados a los costados todo el tiempo, utilice los bíceps para elevar la barra hacia la barbilla tanto como le sea posible.
- Con los codos pegados a los costados, baje la barra lentamente

hasta la posición de partida.

Sugerencia: Valerse de ayudas de vez en cuando para ejecutar este ejercicio (echando la espalada hacia atrás para ganar impulso) puede ser beneficioso para ganar masa en el bíceps. ES OBLIGATORIO llevar un cinturón de levantamiento de peso si lo ejecuta de esta manera.



Curls con Mancuerna

Impulsores: *Bíceps.*

Posición Inicial: De pie o sentado erguido y con los pies con los pies guardando la misma separación que los hombros, sujetando una mancuerna con las palmas hacia afuera de su cuerpo y los codos cerca de los costados.

Ejecución:

a. Manteniendo los codos cerca de los costados utilice los bíceps para girar las mancuernas hacia arriba tan alto como le sea posible. Puede hacer el ejercicio girando ambos brazos a la vez o

alternativamente.

b. Con los codos próximos a los costados, baje lentamente las mancuernas hasta volver a la posición de partida.

Consejo para todos los ejercicios de bíceps con mancuernas:

Rotar sus muñecas hacia dentro añadirá énfasis extra y le dará a sus bíceps una definición incluso mayor.





Curls con Mancuerna Inclinaados

Impulsores: *Bíceps.*

Posición Inicial: Siéntese en un banco con los codos próximos a los costados y los brazos completamente extendidos. Sostenga las mancuernas con las palmas hacia arriba.

Ejecución:

a. Manteniendo los codos próximos a los costados todo el tiempo, utilice los bíceps para subir las mancuernas tanto como le sea posible. Puede efectuar la elevación con los dos brazos a la vez o

alternativamente.

b. Con los codos siempre próximos a los costados, baje lentamente las mancuernas para volver a la posición de partida.

Curls de concentración

Impulsores: *Bíceps.*

Posición Inicial: Sentado sobre un banco ligeramente inclinado hacia adelante y sujetando una pesa que cuelga entre las piernas. La palma izquierda mira a la pierna derecha y el brazo izquierdo apoyado en la rodilla.

Ejecución:

- a. Manteniendo el codo y la parte superior del brazo inmóviles, girar la pesa hacia arriba en dirección al hombro.
- b. Con el codo y la parte superior del brazo todavía inmóviles, bajar lentamente la barra a la posición de partida.



Curls con Barra Invertidos

Impulsores: *Antebrazos, bíceps.*

Posición Inicial: De pie erguido y con los pies separados a la misma distancia que los hombros. Sujete la barra con las palmas dirigidas hacia el cuerpo, las muñecas cerradas y los costados pegados a los costados.

Ejecución:

a. Manteniendo los codos pegados a los costados todo el tiempo, utilizar los antebrazos y los bíceps para elevar la barra en dirección a la barbilla tanto como sea posible.

b. Con los codos todavía pegados a los costados, bajar la barra lentamente para volver a la posición de partida.

Sugerencia: Mantener las muñecas cerradas obliga a poner mayor énfasis en los antebrazos y asegura un muy buen entrenamiento.



Curls con Mancuerna Invertidos

Impulsores: *Antebrazos, bíceps.*

Posición Inicial: De pie o sentado erguido con los pies separados a una distancia similar a la de los hombros, sujete dos mancuernas con las palmas enfrentadas a su cuerpo, las muñecas cerradas y los codos pegados a los costados.

Ejecución:

a. Manteniendo los codos pegados a los costados y las muñecas cerradas en todo momento, utilice los antebrazos y los bíceps

para subir las mancuernas tan alto como sea posible. Puede hacer el ejercicio con los dos brazos a la vez o elevándolos alternativamente.

b. Con los codos todavía pegados a los costados y las muñecas bloqueadas, bajar lentamente la barra a la posición de partida.



Curls de Martillo

Impulsores: *Antebrazos, bíceps.*

Posición Inicial: De pie o sentado erguido con los pies separados por una distancia similar a la de los hombros. Mantenga dos mancuernas con las manos y las palmas enfrentadas una contra la otra, las muñecas cerradas y los codos pegados a los costados.

Ejecución:

a. Manteniendo los codos pegados a los costados, las muñecas cerradas y las palmas de las manos enfrentadas una contra la otra

en todo momento, utilice los antebrazos y los bíceps para subir las mancuernas tan arriba como sea posible. Puede hacer el ejercicio con los dos brazos a la vez o elevándolos alternativamente.

b. Con los codos todavía pegados a los costados, las muñecas cerradas y las palmas enfrentadas una contra la otra, baje lentamente las mancuernas para volver a la posición de partida.

Curls de Muñeca Traseros

Impulsores: *Antebrazos.*

Posición Inicial: De pie o sentado erguido con los pies separados a una distancia similar a la de los hombros, mantenga la barra por detrás de la espalda como si estuviera esposado con las palmas mirando hacia afuera y los codos pegados a los costados.



Ejecución:

a. Manteniendo los codos pegados a los costados en todo momento, utilice las muñecas para elevar la barra hacia sus antebrazos.

b. Con los codos todavía pegados a los costados, baje lentamente la barra con las muñecas para volver a la posición original.



Curls de Muñeca Invertidos

Impulsores: *Antebrazos.*

Posición Inicial: Sentado en el extremo de un banco sujetando una barra en pronación con las palmas mirando al suelo y los antebrazos apoyados en los muslos.

Ejecución:

- Manteniendo todo el cuerpo inmóvil, utilice las muñecas para echar la barra hacia atrás tanto como sea posible.
- Bajar lentamente la barra con las muñecas hasta llegar a la

posición de partida.

EJERCICIOS DE PIERNAS

Ejercicios de Piernas Intercambiables

1 Sentadillas

1 Press de Piernas

1 Alzada de Peso Muerto

1 Extensiones de Piernas

1 Curls de Piernas

2 Elevaciones de Tobillo en Pie

3 Sentadillas con Salto

3 Power Cleans

4 Steps

4 Zancadas



Sentadillas

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas.*

Posición Inicial: Sitúese de pie con los pies abiertos a la anchura de los hombros y una barra apoyada detrás de su cuello sobre sus trapecios con las manos ligeramente por fuera de los hombros, con las palmas agarrando hacia abajo. Mantenga su espalda recta y su cabeza erguida.

Ejecución:

a. Con su espalda recta y su cabeza erguida, lentamente baje el

peso doblando sus rodillas hasta que la parte superior de sus piernas quede en paralelo con el suelo.

b. Explote hacia arriba de vuelta a la posición inicial. Todo el levantamiento debe hacerse en un movimiento suave y fluido.

Press de Piernas

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas.*



Posición Inicial: Siéntese en una máquina de press de piernas con su espalda recta. Coloque las manos en las manillas y sus pies en la barra de soporte.

Ejecución:

- Con todo permaneciendo inmóvil, descienda las pesas lentamente doblando sus rodillas lo máximo que pueda.
- Explote hacia arriba hasta la posición inicial. en un movimiento suave y fluido.

Consejo: no bajando mucho las pesas, puede levantar más peso, pero no estará entrenando sus piernas en todo su rango de movimiento.

**CONSEJOS PARA
SENTADILLAS Y ALZADAS
DE PESOS MUERTOS:**

Permanecer en pie sobre
los dedos de sus pies
tan alto como pueda
y aguantando así un
segundo o dos al volver
a la posición inicial, es
un buen entrenamiento
incorporado para las
pantorrillas.





Alzadas de Peso Muerto

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas*

Posición Inicial: De pie con su espalda recta e inclinándose ligeramente hacia adelante. Doble sus rodillas para poder agarrar la barra con sus brazos totalmente extendidos.

Ejecución:

a. Manteniendo sus brazos rectos, empuje con sus piernas a una posición en pie. También se usará la zona lumbar, pero intente

concentrarse en utilizar solo sus piernas para levantar la barra del suelo.

b. Lentamente baje la barra para dejarla a unos pocos centímetros del suelo, con sus brazos y espalda aún rectos y la cabeza erguida.

Consejo: Puede que le resulte más fácil realizar este ejercicio agarrando la barra con una mano con la palma hacia abajo y la otra con la palma hacia arriba tal como se ve en las imágenes.



Extensiones de Piernas

Impulsores: *Parte superior de las piernas*

Posición Inicial: Siéntese con su espalda recta y las manos agarrando las manillas en una máquina de extensión de piernas. Coloque sus pies por debajo de la barra.

Ejecución:

- Con todo permaneciendo inmóvil, eleve la barra con sus pies extendiendo las piernas lo máximo que pueda.
- Lentamente descienda sus piernas hasta la posición inicial de la

misma forma que las levantó.

Consejo: Si todas las pesas de la máquina de extensión/curl no son suficientes para usted, puede realizar este ejercicio con una pierna cada vez.

Curls de Piernas *Impulsores: Isquiotibiales*

Posición Inicial: Con su espalda recta y las manos agarrando las manillas, tumbese boca abajo en una máquina de curl de piernas y coloque sus pies por debajo de la barra.

Ejecución:

- a. Con todo permaneciendo inmóvil, eleve la barra con sus pies doblando las piernas lo máximo que pueda.
- b. Lentamente descienda sus piernas hasta la posición inicial de la misma forma que las levantó.



Elevaciones de Talón en Pie

Impulsores: *Pantorrillas*

Posición Inicial: De pie con los hombros por debajo de los soportes en una máquina de elevación de talones y los dedos de los pies en el soporte elevado de forma que sus talones queden

colgando. Mantenga su espalda recta y las manos agarrando las manillas.

a. Con todo permaneciendo inmóvil, levante los dedos de los pies lo máximo que pueda. Aguante esa posición durante un momento para maximizar el entrenamiento de las pantorrillas.

b. Lentamente descienda sus talones hasta la posición inicial de la misma forma que los elevó.

Consejo para todas las elevaciones de talón: Para asegurar el mejor entrenamiento, levante y baje sus talones lo máximo y más lento que pueda.



Sentadillas con Salto

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas*

Posición Inicial: En cuclillas, con sus pies a la misma anchura que sus hombros y los brazos cruzados sobre su pecho. Mantenga la espalda recta y su cabeza erguida.

Ejecución:

- Con todo permaneciendo inmóvil, salte explosivamente hacia arriba lo más alto que pueda.
- Cuando descienda, vuelva a la posición inicial en un

movimiento suave.



Power Cleans

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas*

Posición Inicial: De pie con su espalda recta y la cabeza inclinada un poco hacia atrás. Inclínese ligeramente hacia adelante para que sus hombros estén enfrente a la barra del suelo. Mantenga sus pies separados al menos a la misma distancia de sus hombros y sus rodillas dobladas para que pueda agarrar la barra con sus brazos completamente extendidos, con las palmas hacia abajo.

a. Manteniendo sus brazos rectos, empuje con sus piernas y levante la barra manteniéndola cerca de su cuerpo hasta la parte inferior de sus muslos con sus rodillas aún ligeramente dobladas.

- b. Desde este punto, utilice la zona lumbar para el impulso y empujarse recto a la vez que usa sus hombros para levantar la barra hasta su estómago.
- c. En un movimiento explosivo, sitúe sus muñecas y codos bajo la barra mientras que simultáneamente salta a una posición de cuclillas parcial.



Steps

Impulsores: Parte superior e inferior de las piernas

Posición Inicial: De pie con los pies separados a la altura de los hombros y una barra apoyada detrás de su cuello sobre sus trapecios con las manos ligeramente más separadas que el ancho de los hombros, con las palmas hacia abajo o agarrando mancuernas a ambos lados. Mantenga su espalda recta y su cabeza erguida. En pie con un step, banco o algo con altura enfrente de usted.

- a. Suba su pie derecho al step o al banco. Levante su rodilla izquierda de forma que el muslo izquierdo quede paralelo con el suelo.
- b. Baje su pierna izquierda del todo hasta el suelo y vuelva a poner su pierna derecha junto a la izquierda. Repita con la otra pierna.

Zancadas

Impulsores: Parte superior e inferior de las piernas



Posición Inicial: De pie con sus pies juntos y o bien con una barra apoyada detrás de su cuello sobre sus trapecios o sujetando dos mancuernas a los lados como en la imagen. Sus manos deben estar ligeramente separadas de la anchura de sus hombros, con las palmas hacia abajo. Mantenga su espalda recta y su cabeza erguida.

Ejecución:

- Con todo permaneciendo inmóvil, lentamente de un paso adelante con una pierna, doblando ambas rodillas. El peso en su pie trasero debe salir de los dedos de los pies y la rodilla de la pierna trasera debe estar cerca del suelo pero sin tocarlo.
- Utilizando su pierna extendida, impúlsese a la posición inicial

de la misma manera que se arrodillo. Todo el levantamiento debe hacerse en un movimiento suave y fluido.

Consejo: Cuanto más lejos dé el paso adelante, más efectivo será este ejercicio.



Parte IV

Las
NECESIDADES



PERFECCIONANDO SU TÉCNICA

Esta sección identifica lo que necesita lograr antes de empezar cualquiera de los programas. La información en esta sección es sumamente importante para los principiantes, así como también para quienes tienen experiencia entrenando con pesas pero que nunca han realizado algunos de los ejercicios recomendados. Para seguir cualquier tipo de rutina de entrenamiento con pesas, primero necesita familiarizarse con el salón de pesas y conocer sus propias fortalezas.

Ahora es el momento para poner a prueba su forma, estilo y técnica. Luego de haber elegido el programa que le gustaría seguir, asegúrese de tomar uno o dos días para realizar sets de calentamiento con cada uno de los ejercicios enumerados en ese programa. La finalidad de estas pocas primeras sesiones no es entrenarlo tan fuerte que esté adolorido los siguientes días, sino practicar su forma y que conozca hasta dónde puede llegar y se familiarice con el salón de pesas. Simplemente vaya al gimnasio con este libro, lea la sección de ejercicios recomendados y complete unas cuantas repeticiones de cada ejercicio utilizando pesas muy livianas.

Puede encontrar Entrenamiento
Deportivo Personal en
www.SportsWorkout.com
Ahi se le asignará su propio
entrenador personal, quien
creará rutinas de entrenamiento
especificamente para usted.



Estos primeros días de práctica son muy importantes y pueden ser una gran ayuda para usted a medida que progresa en su entrenamiento con pesas y como atleta ayudándole a determinar aproximadamente cuánto peso puede manejar para cada ejercicio.

CALCULANDO SU REPETICIÓN MÁXIMA

Conocer su repetición máxima es una parte fundamental de la medición de su fuerza y progreso y es muy útil para determinar la carga de peso que debe levantar en cada set, sin importar su propósito. Esta sección se llama Calculando Su Repetición Máxima porque este libro nunca recomienda que llegue al límite. Tal como se ha discutido en secciones previas, el llegar al límite puede causar lesiones que, además de ser dolorosas y peligrosas, pueden impedir que en un futuro realice entrenamiento con pesas. Los ejercicios auxiliares o ejercicios para grupos de músculos más pequeños como los bíceps y antebrazos, pueden ser particularmente peligrosos cuando se trata de llegar hasta el límite. Con la tabla de de repetición máxima estimada que se le ofrece, puede calcular su repetición máxima sin tener que intentar levantar su peso máximo. En cambio, puede levantar un peso más ligero varias veces para calcular su repetición máxima de forma segura y precisa.

Su repetición máxima estimada para cada ejercicio es una base subyacente para este libro. Una vez que haya leído el resto del texto verá que todos los sets y repeticiones que necesita realizar

están basados en porcentajes de su repetición máxima estimada. Dependiendo de sus metas, necesitará levantar diferentes porcentajes de su repetición máxima estimada.



Su repetición máxima es la mayor cantidad de peso que puede levantar a la vez o para la repetición de un ejercicio en particular.

COMPRIENDIENDO LA TABLA

Pasos para encontrar su repetición máxima estimada:

1. Elija un ejercicio que desea intentar para encontrar su repetición máxima estimada.
2. Elija un peso de prueba que sea lo suficientemente ligero como para que lo pueda levantar varias veces, pero no más de 8 repeticiones.
3. Levante ese peso hasta fallar. Si hace más de ocho repeticiones, elija un peso más pesado y vuelva a empezar.
4. Encuentre su peso de prueba en la columna del extremo izquierdo de la Tabla de Repetición Máxima Estimada.
5. Encuentre el número de repeticiones que completó exitosamente en la fila superior.

6. Desplácese hacia la derecha partiendo de su peso de prueba y hacia abajo desde sus repeticiones completadas con éxito hasta que encuentre el número que comparte tanto la misma fila como la misma columna.

El número al que llegue es su repetición máxima estimada.

REPETICIONES

PESO

	1	2	3	4	5	6	7	8
5	5	5	5	6	6	6	6	6
10	10	10	11	11	11	12	12	12
15	15	15	16	16	17	17	18	19
20	20	21	21	22	23	23	24	25
25	25	26	27	27	28	29	30	31
30	30	31	32	33	34	35	36	37
35	35	36	37	38	39	41	42	44
40	40	41	42	44	45	47	48	50
45	45	46	48	49	51	52	54	56
50	50	51	53	55	56	58	60	62
55	55	57	58	60	62	64	66	68
60	60	62	64	66	68	70	72	75
65	65	67	69	71	73	76	78	81
70	70	72	74	76	79	81	84	87
75	75	77	79	82	84	87	90	93
80	80	82	85	87	90	93	96	99
85	85	87	90	93	96	99	102	106
90	90	93	96	98	101	105	108	112
95	95	98	101	104	107	110	114	118
100	100	103	106	109	113	116	120	124
105	105	108	111	115	118	122	126	130
110	110	113	117	120	124	128	132	137
115	115	118	122	126	129	134	138	144
120	120	123	127	131	135	139	144	149

REPETICIONES

PESO

	1	2	3	4	5	6	7	8
125	125	129	132	136	141	145	150	155
130	130	134	138	142	146	151	156	161
135	135	139	143	147	152	157	162	168
140	140	144	148	153	158	163	169	174
145	145	149	154	158	163	168	174	180
150	150	154	159	164	169	174	180	186
155	155	159	164	169	174	180	186	193
160	160	165	169	175	180	186	192	199
165	165	170	175	180	186	192	198	205
170	170	175	180	186	191	197	204	211
175	175	180	185	191	197	203	210	217
180	180	185	191	196	203	209	216	224
185	185	190	196	202	208	215	222	230
190	190	195	201	207	214	221	228	236
195	195	201	207	213	219	227	234	242
200	200	206	212	218	225	232	240	248
205	205	211	217	224	231	238	246	255
210	210	216	222	229	236	244	252	261
215	215	221	228	235	242	250	258	267
220	220	226	233	240	248	256	264	273
225	225	231	238	246	253	261	270	279
230	230	237	244	251	259	267	276	286
235	235	242	249	256	264	273	282	292
240	240	247	254	262	270	279	288	298

REPETICIONES

PESO

	1	2	3	4	5	6	7	8
246	246	252	259	267	276	285	294	304
250	250	257	265	273	281	290	300	310
255	255	262	270	278	287	296	306	317
260	260	267	275	284	293	302	312	323
265	265	273	281	289	298	308	318	329
270	270	278	286	295	304	314	324	335
275	275	283	291	300	309	319	330	341
280	280	288	297	306	315	325	336	348
285	285	293	302	311	321	331	342	354
290	290	298	307	316	326	337	348	360
295	295	303	312	322	332	343	354	366
300	300	309	318	327	338	348	360	373
305	305	314	323	333	343	354	366	379
310	310	319	328	338	349	360	372	385
315	315	324	334	344	354	366	379	391
320	320	329	339	349	360	372	384	397
325	325	334	344	355	366	378	390	404
330	330	339	349	360	371	383	396	410
335	335	345	355	366	377	389	402	416
340	340	350	360	371	383	395	408	422
345	345	355	365	376	388	401	414	428
350	350	360	371	382	394	407	420	435
355	355	365	376	387	399	412	426	441
360	360	370	381	393	405	418	432	447

REPETICIONES

PESO

	1	2	3	4	5	6	7	8
365	365	375	387	398	411	424	438	453
370	370	381	392	404	416	430	444	459
375	375	386	397	409	422	436	450	465
380	380	391	402	415	428	441	456	472
385	385	396	408	420	433	447	462	478
390	390	401	413	426	439	453	468	484
395	395	406	418	431	444	459	474	490
400	400	411	424	436	450	465	480	497
405	405	417	429	442	456	470	486	503
410	410	422	434	447	461	476	492	509
415	415	427	439	453	467	482	498	515
420	420	432	445	458	473	488	504	522
425	425	437	450	464	478	494	510	528
430	430	442	455	469	484	499	516	534
435	435	447	461	475	489	505	522	540
440	440	453	466	480	495	511	528	546
445	445	458	471	486	501	517	534	553
450	450	463	477	491	506	523	540	559
455	455	468	482	496	512	529	546	565
460	460	473	487	502	518	534	552	571
465	465	479	492	507	523	540	558	577
470	470	483	498	513	529	546	564	584
475	475	489	503	518	534	552	570	590
480	480	494	508	524	540	558	578	596

REPETICIONES

PESO

	1	2	3	4	5	6	7	8
485	485	499	514	529	546	563	582	602
490	490	504	519	535	551	566	588	608
495	495	509	524	540	557	575	594	615
500	500	514	529	546	563	581	600	621
505	505	519	535	551	568	587	606	627
510	510	525	540	556	574	592	612	633
515	515	530	545	562	579	598	618	639
520	520	535	551	567	585	604	624	646
525	525	540	556	573	591	610	630	652
530	530	545	561	578	596	616	636	658
535	535	550	567	584	602	621	642	664
540	540	555	572	589	608	627	648	671
545	545	561	577	595	613	633	654	677
550	550	566	582	600	619	639	660	683
555	555	571	588	606	624	645	666	689
560	560	576	593	611	630	650	672	695
565	565	581	598	616	636	656	678	702
570	570	586	604	622	641	662	684	708
575	575	591	609	627	647	668	690	714
580	580	597	614	633	653	674	696	720
585	585	602	619	638	658	679	702	726
590	590	607	625	644	664	685	708	733
595	595	612	630	649	669	691	714	739
600	600	617	635	655	675	697	720	745

DIFERENTES PERSONAS, DIFERENTES ESTILOS DE ENTRENAMIENTO

Tal como lo indica el título de esta sección, no todas las personas son iguales. En el entrenamiento con pesas, las diferencias se pueden dar tanto física como psicológicamente. Algunas personas nacen con mayores capacidades que otras para desarrollar masa muscular. Una razón muy importante para estas diferencias genéticas es la cantidad de fibras musculares de contracción rápida que uno tiene. Las fibras de contracción rápida pueden volverse más grandes y más fuertes que otras fibras musculares. No se sienta frustrado si ve que otros logran avances iniciales más rápido, porque usted puede y logrará enormes avances siguiendo cualquiera de los programas proporcionados. Al apegarse a su rutina y trabajar duro, puede alcanzar y sobrepasar a casi todos. Las fibras de contracción rápida así como las fibras de contracción lenta, se explican con más detalle en la página 104.

Las personas también difieren mental y psicológicamente. Personas diferentes tienen preferencias diferentes en términos de cómo les gusta entrenarse, qué ejercicios les gusta hacer, así como también con qué frecuencia les gusta entrenarse. Muchos de los

diferentes programas de este libro están basados en estilos contrastantes de principios de entrenamiento igualmente legítimos. Algunos programas son para fuerza y desarrollo de volumen, otros para mejorar la energía y hay otros para aumentar la resistencia, la energía y la quema de grasas.

SOBREENTRENAMIENTO Y ESTANCAMIENTO

Todos, en un punto u otro, llegan a una meseta en su entrenamiento. Cuando esto sucede, es muy difícil lograr avances. Muchas veces las mesetas ocurren debido al sobreentrenamiento. Es importante que se exija tanto como pueda en el gimnasio y aproveche al máximo su tiempo, pero puede llegar un momento en que esté haciendo demasiado. Entrenarse siete días a la semana es un ejemplo de sobreentrenamiento. Todos necesitamos días de descanso para que nuestros músculos puedan recuperarse, reagruparse y reconstruirse. Es durante estos días libres que nuestro cuerpo puede volverse más grande y más fuerte. Ninguno de nuestros programas requiere que haga levantamiento de pesas los siete días de la semana porque no dejaría suficiente tiempo para que sus músculos se recuperen completamente. Incluso los atletas más grandes y más fuertes, fisicoculturistas y levantadores de pesas se toman por lo menos un día de descanso a la semana.

Sobreentrenar es cuando se ejercita tan fuerte que su entrenamiento afecta negativamente sus metas.



El estancamiento, por otro lado, es considerado por muchos expertos como una respuesta al sobreentrenamiento. Es un síndrome que afecta negativamente su rendimiento atlético y su personalidad. El descanso es el único método preventivo y la única cura para el estancamiento. Todos los programas que se le proporcionan han sido diseñados para que la posibilidad de sobreentrenamiento y estancamiento sea mínima; sin embargo, se empieza a notar síntomas, suspenda el levantamiento de pesas por lo menos una semana y consulte a su médico.

Los síntomas de estancamiento incluyen:

1. **Alcanzar una meseta en los avances del entrenamiento**

2. Tener patrones de sueño inusuales
3. Realizar tareas le parece más difícil
4. Disminución del apetito que lleva a una enfermiza pérdida de peso de masa corporal
5. Aumento de la irritabilidad y ansiedad
6. Sufrir de depresión
7. Disminución del deseo sexual

Los atletas de alto rendimiento tienen el mayor riesgo de estancamiento, pero todos los atletas necesitan ser conscientes de este síndrome.

LA DECLARACIÓN DE VARIACIÓN

La variación es introducir algún tipo de cambio en su rutina de ejercicios. Puede ser el cambio constante de ejercicios dentro de un programa o el cambio total de su programa cada pocas semanas. La variación es muy importante en el entrenamiento con pesas por varias razones fisiológicas y psicológicas. Algunos de los beneficios más importantes de la variación en un programa de entrenamiento con pesas incluyen:

1. No permite que su cuerpo se adapte a cualquier rutina:

La razón más importante para variar sus rutinas es para que pueda mantenerse progresando. La variación es la clave para el progreso continuo. Su cuerpo es una máquina diseñada para adaptarse a cualquier estrés que se le aplique, ya sea calor, presión o tensión. De la misma forma, su cuerpo se adapta a la carga de trabajo que usted le está poniendo en el gimnasio. Después de seguir la misma rutina por suficiente tiempo, se estancará porque su cuerpo se ha acostumbrado a ella, haciendo lo mismo una y otra vez. Cuando se da una meseta, necesita impactar su cuerpo con diferentes tipos de estímulos para continuar haciendo avances. Al cambiar ocasionalmente el tipo de entrenamiento que hace (número de repeticiones, sets, ejercicios y su orden), usted impacta su cuerpo para que esté listo para readaptarse a la nueva carga de trabajo que ahora le está poniendo, lo cual le permite continuar progresando.

2. Evita que se aburra:

Seguir la misma rutina día tras día puede volverse muy aburrido y tedioso. Los expertos en acondicionamiento físico y entrenadores también saben que el aburrimiento en el gimnasio puede ser el principal problema para los atletas. Para hacer mayores avances, necesita entrenar duro y con intensidad. Una vez que la intensidad se pierde, también se pierden los beneficios. Cuando las personas están aburridas con su rutina, pierden motivación y entrenan con menos pasión. Es la naturaleza humana. Desafortunadamente, esta falta de motivación engendra un ciclo negativo. Al no entrenar tan fuerte, los avances se vuelven más difíciles, lo cual lleva a una mayor disminución de la motivación, lo que lleva nuevamente a no entrenar fuerte. Y así continúa el ciclo. Variar ejercicios y estilos cada cierto tiempo mantiene las cosas frescas y mantiene a las personas motivadas, especialmente a los atletas en medio de un largo receso. Por estas razones, cada uno de los programas en la parte posterior del libro dura solo cuatro semanas con ligeros cambios que ocurren después de dos semanas.

3. Concentrarse, fortalecer y tonificar cada parte de cada músculo: Como se habrá dado cuenta, este libro le ofrece muchos ejercicios de levantamiento de pesas. Muchos de estos ejercicios entrenan los mismos grupos de músculos. Al igual que las personas, no hay dos ejercicios exactamente iguales. Algunos pueden ser similares, pero no idénticos. Cada ejercicio se concentra en su músculo desde un ángulo diferente y logra un beneficio diferente. Al utilizar una variedad de ejercicios en los mismos músculos, usted fortalece cada parte de esos músculos.

Es la idea de la variación la que hace que este libro sea lo que es. La variación es la razón por la que este libro incluye 54 programas diferentes además de un programa para todo el año en la Parte I, cada uno diseñado para distintos propósitos.

FIBRAS MUSCULARES

Cómo Entrenar, Qué y Por Qué

Nuestros músculos están formados por muchos manojos de fibras musculares. Cada tipo de fibra tiene sus propias características y propósitos. Para simplificarlo, estos músculos se pueden categorizar como:

1. Fibras de Contracción Rápida

2. Fibras de Contracción Lenta

3. Fibras Intermedias (propiedades de ambas)

En la mayoría de las personas la estructura de la fibra muscular es de aproximadamente 25% contracción rápida, 25% contracción lenta y 50% fibras intermedias, las cuales tienen propiedades tanto de las fibras musculares de contracción rápida como de las de contracción lenta. Con el entrenamiento adecuado algunas de las fibras intermedias se pueden convertir en fibras de contracción rápida o lenta. Cuantas más fibras de contracción rápida tenga una persona, más fuerte y explosiva será. Las personas con más fibras de contracción lenta tendrán mayor resistencia y energía. Dependiendo de su propósito, usted puede hacer entrenamiento con pesas para desarrollar cualquiera de las fibras musculares.

Fibras de Contracción Rápida

Generalmente, las fibras de contracción rápida se utilizan en deportes de fuerza y explosivos o deportes que requieren arranques de velocidad y fuerza durante períodos de tiempo relativamente cortos. Un corredor irrumpiendo en un hueco, un jugador de béisbol o softbol tratando de capturar un hit dentro del cuadro, un jugador de baloncesto saltando hacia el aro para una clavada, un jugador de golf haciendo un tiro a trescientas yardas del tee, un tenista cruzando la cancha con un revés, un nadador de corta distancia torpedeando en el agua y un corredor de 110 metros volando en la pista todos están poniendo a prueba sus fibras de contracción rápida. Cualquier tipo de movimiento explosivo es realizado por las fibras de contracción rápida. Las personas que practican estas o actividades de tipos similares deberían concentrarse principalmente en trabajar sus fibras de contracción rápida. La sencilla razón por la que más fibras de contracción rápida llevan a un mejor desempeño en actividades explosivas es porque se contraen más rápido y con más fuerza que las fibras de contracción lenta. Las fibras de contracción rápida llevan a la *hipertrofia*—un aumento en el tamaño de las fibras musculares como

resultado del entrenamiento con pesas—más fácilmente que las fibras de contracción lenta. A medida que sus fibras musculares aumentan de tamaño, también lo hacen sus músculos. El lado negativo de las fibras de contracción rápida es que solo pueden trabajar a su máxima capacidad por períodos de tiempo cortos antes de fatigarse porque trabajan principalmente sin oxígeno o *anaeróticamente* y obtienen la mayor parte de su energía de depósitos limitados de glucógeno muscular.

Fibras de Contracción Lenta

Las fibras de contracción lenta se utilizan en actividades que se basan en la energía y la resistencia. Corredores de larga distancia, ciclistas, nadadores y triatletas son ejemplos de personas que deberían concentrarse en el entrenamiento de contracción lenta. Estas fibras se contraen más lentamente que las fibras de contracción rápida, pero pueden trabajar por muchas más horas si se entrenan adecuadamente. Las fibras de contracción lenta obtienen su energía aeróticamente, o del oxígeno. El entrenamiento de contracción lenta es muy bueno para quemar grasa porque el oxígeno estimula el uso de grasa para energía. En las fibras de contracción lenta hay menos hipertrofia, razón por la cual, por

ejemplo, los corredores de maratón tienden a ser mucho más pequeños que los jugadores de fútbol.

CUÁNDO AUMENTAR

El Método $X + 3$

El objetivo del entrenamiento con pesas es, con el paso del tiempo, aumentar gradualmente la resistencia. Dos formas de aumentar resistencia son:

- 1. Aumentar la carga de peso**
- 2. Aumentar el número de repeticiones**

Aumentar la carga de peso puede ser abrumador y difícil, por lo que este libro recomienda que una vez que un peso se empieza a sentir muy liviano para el número designado de repeticiones, debería aumentar el número de repeticiones antes de aumentar la carga de peso. El método $X + 3$ establece que si usted necesita levantar X repeticiones en un dado set y puede fácilmente lograrlo, entonces la próxima vez que lo haga, trate con $X + 1$ repeticiones utilizando el mismo peso. Dado que cada ejercicio empieza a sentirse más y más liviano, aumente sus repeticiones hasta $X + 3$. Cuando las repeticiones de $X + 3$ se logren fácilmente, aumente el peso en una pequeña cantidad y regrese a las X repeticiones, repitiendo el proceso. A continuación se encuentra un ejemplo del método $X + 3$.

REGLA GENERAL:
Aumente el número
de repeticiones
antes de aumentar
el peso.



Su rutina requiere press de banca con 100 lbs. 10 veces. Completa las 10 repeticiones con facilidad por lo que la próxima vez que va al gimnasio, levanta 100 lbs. 11 veces. Continúa este proceso hasta que levantar 100 lbs. 13 veces se vuelve fácil. En este punto, aumenta su peso a 105 lbs. y vuelve a empezar con 10 repeticiones

ELEGIR EL PROGRAMA CORRECTO

Se le facilitan 54 ejercicios de entrenamiento con pesas además del programa para todo el año en la Parte I. Cada programa está diseñado para un propósito diferente. ¿Cómo saber cuál elegir? A continuación aparecen algunos factores importantes que debe tomar en cuenta al determinar dónde empezar:

Propósito:

El factor más importante a tomar en cuenta cuando elige su programa es el propósito para el cual está entrenando. ¿Desea volverse más musculoso, más fuerte, más tonificado, tener más energía, más delgado o desea entrenar para obtener un acondicionamiento físico general? Si desea volverse más musculoso y elige un programa de resistencia, estará alejándose de su meta. Asegúrese de elegir un programa que se adecúe a su propósito.

Experiencia en el Entrenamiento con Pesas:

El segundo factor a considerar al elegir un programa es su experiencia en el gimnasio. Para cada estilo de entrenamiento, se le ofrecen distintos niveles de intensidad. Si es un principiante, probablemente quiera empezar con un programa de menos tiempo y frecuencia que los programas más avanzados para no correr el

riesgo de sobreentrenar. Igualmente, si usted tiene experiencia en el entrenamiento con pesas y está buscando dar el siguiente paso, probablemente seguirá un programa con más ejercicios y mayor frecuencia para obtener un mejor entrenamiento.

Disponibilidad de Tiempo:

Su disponibilidad de tiempo también es un factor importante al elegir su programa. Se le brindan programas que varían desde tres a seis días a la semana. Para cada tipo de entrenamiento (fuerza, energía o resistencia), puede elegir entre seis niveles de dificultad basándose en la cantidad de ejercicios y la frecuencia de su entrenamiento. Si no dispone de mucho tiempo para entrenar, entonces elija un programa de Nivel I o Nivel II. Si dispone de suficiente tiempo para entrenar y tiene el deseo de entrenar duro, entonces elija un programa de Nivel IV o Nivel V. Los programas de Nivel VI se recomiendan solo para quienes están muy avanzados en el entrenamiento con pesas. Asumiendo que se entrena con la misma intensidad, verá resultados más rápido entrenando con un programa más difícil.

Preferencia Personal

Este es el elemento final que debe tomar en cuenta al elegir su

programa. Un vez que ha encontrado todos los programas que cumplen sus criterios en términos de propósito, experiencia y disponibilidad de tiempo, puede hacer una decisión final basándose en su preferencia personal. Échele un vistazo a cada uno de los programas y decida cuál estilo de entrenamiento prefiere. Puede elegir entre entrenar grupos de músculos antagonistas (opuestos) o grupos de músculos sinérgicos (con objetivos congruentes) en el mismo día. Los entrenamientos antagonistas y sinérgicos son los dos estilos principales de entrenamiento con pesas. Ambos son excelentes formas de ejercitarse y son utilizados por igual por atletas en todo el mundo.

Entrenamiento de Grupos de Músculos Antagonistas (Opuestos)

Pros: Al entrenar grupos de músculos antagonistas el mismo día, está estirando sus músculos y aumentando su flexibilidad y rango de movimiento. Por ejemplo, al entrenar sus tríceps, está extendiendo su brazo, lo cual estira sus bíceps.

Ejemplos de grupos de músculos antagonistas incluyen:

Bíceps/Tríceps

Pecho/Dorsales (Espalda)

Isquiotibiales/Cuádriceps (muslos)



Cuanto más grande sea el grupo de músculos que entrene, más fatigado se sentirá.

Contras: El mayor problema que surge de este estilo de entrenamiento es la fatiga. Cuanto más grande sea el grupo de músculos que está entrenando, más fatigado se sentirá. Al entrenar grupos de músculos antagonistas, entrenará su pecho y sus dorsales (espalda) en el mismo día. Ambos son grupos de músculos muy grandes y si entrena duro, puede experimentar un poco de fatiga.

Entrenamiento Muscular Sinérgico (Con Objetivo Congruente): “El Método Empujar-Tirar”

Pros: El entrenamiento sinérgico le permite trabajar sus músculos con aún mayor concentración porque con cada ejercicio que

realiza estará trabajando por lo menos un músculo común. Ejemplos de entrenamiento sinérgico incluyen trabajar su pecho y tríceps el mismo día porque ambos ejercitan los tríceps. Otro ejemplo de esto es trabajar sus dorsales (espalda) y sus bíceps, ambos trabajan sus bíceps. A este tipo de entrenamiento se le denomina el *método de empujar-tirar* porque realizará todos sus ejercicios de empujar en un día y todos sus ejercicios de tirar al día siguiente.

Es mejor si
periódicamente cambia
de un estilo al siguiente
para impactar su cuerpo
con un tipo diferente de
entrenamiento. Pruebe
los dos estilos principales
y determine por usted
mismo cuál funciona
mejor para usted.



Contras: El único inconveniente verdadero de entrenar de esta forma es que no obtiene el estiramiento en sus músculos durante su sesión de entrenamiento con pesas como sucede en el

entrenamiento antagónico.

NIVELES DE PROGRAMA

Los 54 programas que aparecen al final del libro están divididos en seis niveles de dificultad. Los programas de menor intensidad son los de Nivel I para principiantes o para personas que no disponen de mucho tiempo para pasar en el gimnasio. Los programas de mayor intensidad son los de Nivel VI, los cuales deben ser utilizados exclusivamente por levantadores de pesas experimentados que buscan llevar su entrenamiento al siguiente nivel. Los programas de Nivel I han sido creados para ser más suaves con su cuerpo pero siempre permiten que progrese y los programas de Nivel VI han sido creados para entrenarlo tan fuerte como sea posible sin sobreentrenar. Cuanto mayor sea la intensidad del programa, más rápido verá resultados.

Nivel I: Principiantes

Nivel II: Poca intensidad

Nivel III: Intensidad moderada

Nivel IV: Intensidad superior al promedio

Nivel V: Mucha intensidad

Nivel Intensidad Extrema — Recomendado solo para

VI: levantadores de pesas experimentados.

Estos niveles se basan en:

1. Frecuencia

2. Tiempo

3. Métodos de entrenamiento avanzado

Frecuencia: Los programas que se le proporcionan son de tres o cuatro días por semana, permitiéndole aumentarlos hasta seis días por semana—excepto los programas de entrenamiento de fuerza, los cuales no deben exceder los cinco días por semana. Por lo tanto, cuanto más frecuentemente lo haga trabajar el programa, mayor será su intensidad total.

Pro gramas de tres días a la semana: Cualquier cosa inferior a tres días por semana no será entrenamiento suficiente para que logre avances. Entrenarse dos veces a la semana es considerado

entrenamiento de mantenimiento, lo que únicamente le permite mantener los avances que ya ha alcanzado.

Cada programa de tres días a la semana lo hace entrenar su todo su cuerpo en una sesión. Debido a que está entrenando todo su cuerpo en una sesión, no puede centrarse mucho en ningún grupo de músculos. Entrenar un mínimo de tres días a la semana le asegura que está trabajando todos los músculos de su cuerpo el número de veces requeridas por semana para continuar logrando avances. También, debido a que está entrenando todo su cuerpo durante una sesión, el siguiente día siempre es día de descanso, brindándole a sus músculos suficiente tiempo para recuperarse y reagruparse.

Si elige aumentar la frecuencia de su programa recomendado, incremente en uno su nivel de dificultad.



Programas de cuatro o más días a la semana: A medida que aumenta la frecuencia de los programas, así aumentan las opciones. Al entrenarse más de tres veces a la semana, no puede entrenar todo el cuerpo en una sesión porque no podría tomar el día de descanso necesario luego de cada sesión. Con estos programas más frecuentes, puede elegir si desea seguir una rutina dividida de dos o tres días. Entrenar diferentes grupos de músculos cada día le da a un grupo de músculos el tiempo para descansar mientras se trabaja el otro. Esto es lo que le permite entrenarse en días consecutivos. Tenga en cuenta que nunca se le pide que entrene los siete días de la semana porque su cuerpo necesita por lo

menos un día completo de descanso para sanar y volverse más fuerte.

Tiempo: Ciertos programas contienen más ejercicios que otros. El número de ejercicios requeridos se relaciona directamente con el tiempo que pasará en el gimnasio. Cuantos más ejercicios tenga un programa, mayor nivel de intensidad habrá.

Métodos de entrenamiento avanzado: El último factor utilizado para determinar el nivel de intensidad de cada programa es el uso de los métodos de entrenamiento avanzado. Estos métodos son opcionales en cada programa. El uso de métodos de entrenamiento avanzado mueve la dificultad del programa un nivel hacia arriba.



Los métodos de entrenamiento avanzado son opcionales. El uso de métodos de entrenamiento avanzado mueve la dificultad del programa un nivel hacia arriba.

Cada uno de los programas está diseñado para que logre avances reales y cambios positivos en su cuerpo, mente, salud y capacidad atlética. Cuanta mayor intensidad tenga un programa, más rápido podrá lograr y sobrepasar sus objetivos. Cuanto más duro entrene, más rápido responderán sus músculos. Estos programas han sido cuidadosamente creados para que no se sobreentrene ni se subentrene basándose en los principios referentes a suficiente tiempo para descansar y trabajar sus músculos.

RECORDATORIOS DE SEGURIDAD

El entrenamiento con pesas, al realizarlo adecuadamente puede ser una forma muy efectiva para modelar su cuerpo y lograr su potencial atlético. Además de todos los beneficios de la mejora de desempeño del entrenamiento con pesas, también juega un papel importante en la reducción de lesiones, prevención de lesiones y rehabilitación de lesiones. Con músculos más fuertes soportando sus huesos, tendones y ligamentos, será menos propenso a las lesiones y podrá realizar la mayoría de actividades con fuerza todo el tiempo. Sin embargo, si no se siguen las precauciones de seguridad, se pueden producir lesiones.

A continuación aparecen algunos recordatorios de seguridad que le ayudarán a mantenerse libre de lesiones en el gimnasio.

Siempre tenga un observador: No importa lo experimentado que sea o qué tan ligero piense que es el peso, siempre necesita a alguien para observarlo.

Utilice topes de seguridad: Los topes evitarán que las pesas se salgan y se caigan durante un levantamiento, lo cual podría resultar en una lesión para usted o para otros.

Levante las pesas correctamente: La mayoría de lesiones en la sala

de pesas vienen de levantar las pesas y ponerlas incorrectamente. Para evitar problemas crónicos de espalda baja, asegúrese de doblar las rodillas y mantener su espalda recta cada vez que recoja o ponga las pesas.

Beba suficiente agua: Incluso si no tiene sed, asegúrese de beber mucha agua antes y durante su rutina de ejercicios, especialmente si prevé mucha transpiración. A medida que se deshidrata, su capacidad para realizar el trabajo disminuye considerablemente, lo cual limitará su intensidad y hará lento su progreso.

Utilice la postura correcta: La postura adecuada le proporcionará mejores resultados y le ayudará a no lesionarse.

Respire correctamente: Es muy importante respirar al realizar cualquier ejercicio, inhalar en la parte negativa del levantamiento y exhalar en la parte positiva. ¡No aguante su respiración!

No deje caer las pesas: Esto no solo puede romper las pesas, sino también puede ser muy peligroso para cualquiera que esté en el gimnasio. Siempre coloque las pesas de regreso en una forma controlada.

Vístase adecuadamente: El calzado deportivo es obligatorio; usar una ropa para gimnasio inadecuada como por ejemplo sandalias

puede causar lesiones tales como dedos del pie fracturados.

Use su cabeza: Si empieza a sentirse mal, con el estómago descompuesto, mareado o si siente dolor en las articulaciones o el pecho, suspenda su sesión y hágase revisar inmediatamente.

Consulte a su médico: Es necesario que todos se revisen con su médico antes de empezar cualquiera de los programas recomendados o antes de aumentar la intensidad de cualquiera de los programas.

LLEVAR REGISTROS

Al seguir cualquier tipo de programa, es fundamental que lleve registros diarios por muchas razones. Cinco de las más importantes son:

- 1. Saber cuándo aumentar carga de peso o repeticiones**
- 2. Saber dónde empezar luego de retirarse por un tiempo del gimnasio**
- 3. Observar sus avances a través del tiempo**
- 4. Motivación**
- 5. Detectar sobre entrenamiento**

Puede llevar registros de cualquiera o de un gran número de factores que pueden ser importantes para su entrenamiento o progreso. Se le ha proporcionado un ejemplo de una tabla para llevar registro para ayudarle a monitorear su progreso. Puede imprimir una cantidad ilimitada de estas tablas de www.sportswrokout.com/chart.htm. Han sido hechas en forma accesible para que pueda llevar registros en la mejor y más fácil forma posible.

Cuándo aumentar: Llevar registros de su actividad diaria en el gimnasio le permitirá determinar cuándo está listo para aumentar

su intensidad y por cuánto. Sin registros bien llevados, sus intentos por intensificar sus esfuerzos serán hechos con tácticas al azar. El aproximar las cargas de peso lo hará perder tiempo y evitará que entrene eficientemente. Con registros bien llevados, usted sabrá exactamente cuándo y cuánto necesita aumentar la carga de peso.

Dónde empezar: En un momento u otro, habrá ocasiones en las que no podrá ir al gimnasio durante períodos largos de tiempo. Puede ser por enfermedad, por haber sufrido una pérdida en la familia o por una vacación. La conclusión es que puede haber un momento cuando interrumpirá su programa y necesitará reincorporarse. Al llevar registros, sabrá exactamente dónde se quedó. Sin embargo, debido a que ha estado sin entrenar con pesas por un tiempo, necesitará disminuir ligeramente la carga de peso de donde se quedó, pero tendrá sus registros como medida. Si deja de entrenar con pesas por un período de tiempo largo sin llevar registros, tendrá que fiarse de su memoria, lo cual resultará nuevamente en una cuestión al azar.

Observe sus avances: Es muy importante poder observar sus avances. Le permitirá ver en cuáles partes del cuerpo ha hecho

mejoras y cuáles partes aún necesitan trabajo. Los registros le dan una idea de cuáles cambios necesita realizar para que su próximo programa compense estas diferencias. Usted querrá saturar su próximo programa con ejercicios que trabajan las partes más débiles de su cuerpo y esta información solo se puede saber con registros bien llevados.

Motivación: Además de monitorear su progreso en el gimnasio, el llevar registros le proporciona motivación para continuar trabajando más y más duro. Podrá ver en papel cómo ha progresado con el tiempo, lo cual le inspirará a trabajar más duro. Cuando las personas tienen una evidencia fuerte de que realmente están logrando avances en el gimnasio, esto las motiva a continuar haciendo más avances.

Sobreentrenamiento: Incluso si no se siente sobreentrenado, podrá ver claramente si está sobreentrenado viendo sus registros. Si con el tiempo, se da cuenta en sus registros de un patrón significativo de disminución de un día al siguiente, el culpable puede ser el sobreentrenamiento. Puede que no siempre el sobreentrenamiento sea la razón, pero es muy probable que pueda ser. Otras razones podrían ser cambios en sus patrones de alimentación o

de sueño o una enfermedad. En cualquier caso, el llevar registros le ayudará a determinar cuál puede ser el problema y cómo lo puede resolver.

Se pueden encontrar tablas más grandes e imprimibles para llevar registros en www.sportsworkout.com/htm

DATE:		BODY WT:		Hours of Sleep:				
Time IN:	Time OUT:	Other:						
		Sat 1	Sat 2	Sat 3	Sat 4	Sat 5		
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							

Larger printable record keeping charts can be found at www.sportsworkout.com/htm

DATE:		BODY WT:		Hours of Sleep:				
Time IN:	Time OUT:	Other:	Set					
			Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5	
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							

DATE:		BODY WT:		Hours of Sleep:				
Time IN:	Time OUT:	Other:	Set					
			Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5	
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							
EXERCISE:	WEIGHT							
	DESIRED REPS							
	COMPLETED REPS							

¡EVALÚESE USTED MISMO!

Reevalúese cada
seis semanas
para controlar
sus avances.



Al evaluarse usted mismo, puede visualmente darse cuenta de hasta donde ha progresado. En www.sportsworkout.com/test.htm podrá encontrar pruebas específicas de fuerza, energía, resistencia y pruebas de deporte específico para que pueda medir su progreso en diferentes formas. También puede dar seguimiento a otras cosas relevantes como sus medidas de músculo y cintura. Puede aplicar las pruebas de fuerza, energía o resistencia en cualquiera o en todos los ejercicios recomendados. Sin embargo, se sugiere que solo se evalúe en el press de banca, press de pierna, press militar y polea para dorsal ancho porque le llevaría días evaluarse en cada uno de los ejercicios recomendados. Estos

cuatro ejercicios son buenos indicadores de su condición física general porque cubren todos sus principales grupos de músculos. El press de banca trabaja su pecho y tríceps. El press de pierna cubre toda la parte inferior de su cuerpo. La polea para dorsal ancho trabaja sus dorsales y bíceps. Y el press militar trabaja sus hombros y trapecios.

CONCLUSIÓN

Para las pruebas de entrenamiento sin pesas, tome el mejor de tres intentos para asegurar los resultados más precisos.



Ahora está listo para empezar a entrenarse con pesas. Tiene toda la información frente a usted y programas diseñados por expertos para su uso, dotándolo de los mejores métodos disponibles para maximizar su potencial atlético. También sabe cómo aplicar los ejercicios correctamente. Con trabajo duro y determinación, logrará sus objetivos. La mejor de las suertes en su entrenamiento. Para maximizar aún más su entrenamiento, asegúrese de registrarse en nuestro Programa Electrónico Específico para Deporte yendo a www.SportsWorkout.com para un entrenamiento en línea

individual y rutinas de ejercicios personalizadas de entrenadores personales expertos.



Parte IV

**PROGRAMAS
DE 4 SEMANAS**
Adicionales



ENTRENAMIENTO

Resistencia/
Quemar grasas



Nivel de Programa I

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Cuerpo entero días alternos

Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Press banca inclin. c/ barra	3	20,20,20
Press 1 brazo mancuerna	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Press militar con barra	3	20,20,20

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	3	25,25,25
Remo en polea baja	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Press banca inclin. c/ barra	3	25,25,25
Press 1 brazo mancuerna	3	25,25,25
Press de piernas	3	25,25,25
Press militar con barra	3	25,25,25

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	3	25,25,25
Remo en polea baja	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25

Nivel de Programa II

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Cuerpo entero días alternos

Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Reps	Tempo
Press de banca o/ barra	3	20:20:20
Remo en polea baja	3	20:20:20
Sentadillas	3	20:20:20
Press militar mancuerna	3	20:20:20
Zancadas	3	20:20:20
Elevaciones frontales	2	20:20

Día 2

Ejercicio	Reps	Tempo
Press banca o/ mancuera	3	20:20:20
Elyas en pie	3	20:20:20
Remos en pie sobre barra	3	20:20:20
Curl de piernas	3	20:20:20
Elevación talones en pie	3	20:20:20
Cruces en poleas	2	20:20

Día 3

Ejercicio	Reps	Tempo
Press de banca o/ barra	3	20:20:20
Remo en polea baja	3	20:20:20
Sentadillas	3	20:20:20
Press militar mancuerna	3	20:20:20
Zancadas	3	20:20:20
Elevaciones frontales	2	20:20

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Reps	Tempo
Press de banca o/ barra	3	25:25:25
Remo en polea baja	3	25:25:25
Sentadillas	3	25:25:25
Press militar mancuerna	3	25:25:25
Zancadas	3	25:25:25
Elevaciones frontales	2	25:25

Día 2

Ejercicio	Reps	Tempo
Press banca o/ mancuera	3	25:25:25
Stairing byes	3	25:25:25
Remos pie sobre barra	3	25:25:25
Curl de piernas	3	25:25:25
Elevación talones en pie	3	25:25:25
Cruces en poleas	2	25:25

Día 3

Ejercicio	Reps	Tempo
Press de banca o/ barra	3	25:25:25
Remo en polea baja	3	25:25:25
Sentadillas	3	25:25:25
Press militar mancuerna	3	25:25:25
Zancadas	3	25:25:25
Elevaciones frontales	2	25:25

Nivel de Programa II

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Series	Reps.
Press de banca o/ barra	3	20,20,20
Press banca inclin. o/ barra	2	20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Remo inclinado o/ barra	2	20,20

Día 2

Ejercicio	Series	Reps.
Kickbacks de triceps	2	20,20
Fondos con banca	2	20,20
Curis con mancuerna	2	20,20
Curis inclinados	2	20,20

Día 3

Ejercicio	Series	Reps.
Sentadillas	3	20,20,20
Curis de piernas	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20
Remo an pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Series	Reps.
Press banca mancuerna	3	25,25,25
Press banca inclinado	2	25,25
Remo 1 brazo o/ mancuer.	3	25,25,25
Remo con barra T	2	25,25

Día 2

Ejercicio	Series	Reps.
Curis inclinad. o/ mancu	2	25,25
Curis invertidos	2	25,25
Curis de triceps o/ barra	2	25,25
Fondos con banca	2	25,25

Día 3

Ejercicio	Series	Reps.
Press de pecho	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Press militar con barra	3	25,25,25
Elevaciones frontales	2	25,25

Nivel de Programa II

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Rep	Series
Mancuerna	3	20,20,20
Press banca inclin. c/ barra	3	20,20,20
Flexbacks de tríceps	2	20,20
Fondos con banca	2	Fallo

Día 2

Ejercicio	Rep	Series
Remo en polea baja	3	20,20,20
Remo inclinado c/ barra	3	20,20,20
Curls con mancuerna	2	20,20
Curls inclinados	2	20,20

Día 3

Ejercicio	Rep	Series
Zancadas	3	20,20,20
Extensiones de piernas	2	20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20
Remo en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Rep	Series
Press de banca c/ barra	3	25,25,25
Press banca inclin. c/ mancu.	3	25,25,25
Curls de tríceps	3	25,25,25
Fondos con banca	2	Fallo

Día 2

Ejercicio	Rep	Series
Remos 1 brazo	3	25,25,25
Remos 1 barra	3	25,25,25
Curls inclinad. c/ mancu.	2	25,25
Curls con barra	2	25,25

Día 3

Ejercicio	Rep	Series
Press de piernas	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Press militar con barra	3	25,25,25
Elevaciones frontales	2	25,25

Nivel de Programa III

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días cuatro días a la semana-Entrenamiento

Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1

Actividad	Repeticiones	Tiempo
Press banca inclin. c/ barra	3	20,20
Press banca inclinad manc.	2	20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Remo c/ barra inclinado	2	20,20
Fondos	3	falte
Tiradas dorsal agarre ext.	2	20,20

Día 2

Actividad	Repeticiones	Tiempo
Kickbacks de tríceps	2	20,20
Fondos con banca	2	20,20
Curls con mancuerna	2	20,20
Curls inclinados	2	20,20
Curls de martillo	2	20,20
Press banca agarre interior	2	20,20

Día 3

Actividad	Repeticiones	Tiempo
Sentadillas	3	20,20,20
Extensiones de piernas	2	20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20
Remo en pie	3	20,20,20
Zancadas	2	20,20
Elevación lateral inclinad.	2	20,20

Semanas 3 y 4

Día 1

Actividad	Repeticiones	Tiempo
Press banca c/ mancuera	3	25,25,25
Press banca inclin. c/ barra	2	25,25
Remo 1 brazo c/ mancuera	3	25,25,25
Remos en punta c/ barra	2	25,25
Cruces en poleas	2	25,25
Tiradas dorsal agarre inter.	2	25,25

Día 2

Actividad	Repeticiones	Tiempo
Curls inclinad. c/ mancu.	2	25,25
Curls invertidos	2	25,25
Curls de tríceps c/ manc.	2	25,25
Fondos con banca	2	25,25
Tiradas de tríceps	2	25,25
Curls con barra	2	25,25

Día 3

Actividad	Repeticiones	Tiempo
Press de piernas	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Press militar c/ barra	3	25,25,25
Elevaciones laterales	2	25,25
Elevación talones en pie	2	25,25

Nivel de Programa III

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días cuatro días a la semana-Entrenamiento

Sinérgico

Semanas 1 y 2

Día 1

Press banca mancuerna	3	20,20,20
Press banca inclin c/ barra	3	20,20,20
Kickbacks de tríceps	2	20,20
Fondos con banca	2	Fallo
Press banca agarre interior	2	20, 20
Fondos	3	Fallo

Día 2

Remo en polea baja	3	20,20,20
Remo inclinado c/ barra	3	20,20,20
Curls con mancuerna	2	20,20
Curls inclinados	2	20,20
Tirones agarre exterior	3	20,20,20
Curls de martillo	3	20,20,20

Día 3

Sentadillas	3	20,20,20
Curls de piernas	2	20, 20
Press militar mancuerna	3	20,20,20
Remos en pie	3	20,20,20
Zancadas	2	20, 20
Elevaciones lat. inclinad	2	20, 20

Semanas 3 y 4

Día 1

Press de banca c/ barra	3	25,25,25
Press banca inclinad. manc	3	25,25,25
Curls de tríceps	2	25,25,25
Fondos con banca	2	Fallo
Cruces en poleas	2	25, 25
Fondos	3	Fallo

Día 2

Remo librazo c/ mancuera	3	25,25,25
Remos en guita c/ barra	3	25,25,25
Curls de predicador	2	25, 25
Curls con barra	2	25, 25
dozal agarre inter.	3	25,25,25
Curls de concentración	2	25, 25

Día 3

Press de piernas	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Press militar c/ barra	3	25,25,25
Elevaciones laterales	2	25, 25
Elevación talones en pie	3	25,25,25
Elevaciones lat. c/ poleas	2	25, 25

Nivel de Programa III

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días cuatro días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo en días diferentes

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press militar mancueraa	3	20,20,20
Dominadas agarre ext.	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Curls de piernas	3	20,20,20
Elevación talones en pie	3	20,20,20
Curls con mancuerna	3	20,20,20
Curls de tríceps	2	20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuera.	3	25,25,25
Press militar c/ barra	3	25,25,25
Tirones dorsal agarre inter.	3	25,25,25
Press de piernas	2	25,25

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	3	25,25,25
Elevación talones en pie	2	25,25
Curls con barra	2	25,25
Extensiones tríceps 1 brazo	2	25,25

Nivel de Programa III

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo en días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Reps.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press militar c/ barra	3	20,20,20
Remo c/ mancu. inclinad.	3	20,20,20
Curfs de martillo	2	20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Reps.
Sentadillas	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Elevación talones sentado	3	20,20,20
Zancadas	2	20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Reps.
Press banca c/ mancuer.	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25
Remo c/ barra inclinado	3	25,25,25
Curfs c/ mancuerna invert.	2	25,25

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Reps.
Press de piernas	3	25,25,25
Zancadas	2	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Elevación talones en pie	3	25,25

Nivel de Programa III

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo el mismo día – Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press banca inclinad. manc.	2	20,20
Flyes en pie	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas agarre exter.	2	Fallo
Curfs de martillo	2	20,20
Curfs de piernas	3	20,20,20
Elevación talones en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	20,20,20
Press banca inclin. c/ barra	2	20,20
Remos en pie	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas agarre inter.	2	Fallo
Curfs invertidos	2	25,25
Curfs de piernas	3	25,25,25
Elevación talones sentado	2	25,25,25

Nivel de Programa II

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Todo el cuerpo cada día de entrenamiento - Descansar días

alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20
Zancadas	3	20,20,20
Elevaciones frontales	3	20,20,20
Flyes inclinados	2	20,20
Dominadas agarre ext.	2	Fallo

Día 2

Press de banca	3	20,20,20
Flyes en pie	3	20,20,20
Remo con barra inclin.	3	20,20,20
Curis de piernas	3	20,20,20
Elevación talones en pie	3	20,20,20
Cruces en poleas	2	20,20
Press militar c/ barra	2	20,20
Dominadas agarre int.	2	Fallo

Día 3

Bench	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20
Zancadas	3	20,20,20
Elevaciones frontales	2	20,20
Flyes inclinados	2	20,20
Dominadas agarre ext.	2	Fallo

Semanas 3 y 4

Día 1

Press de banca c/ barra	3	25,25,25
Remo en polea baja	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Elevaciones frontales	3	25,25,25
Flyes inclinados	2	25,25
Dominadas agarre ext.	2	Fallo

Día 2

Press de banca	3	25,25,25
Flyes en pie	3	25,25,25
Remo con barra inclin.	3	25,25,25
Curis de piernas	3	25,25,25
Elevación talones en pie	3	25,25,25
Cruces en poleas	2	25,25
Press militar c/ barra	2	25,25
Dominadas agarre int.	2	Fallo

Día 3

Bench	3	25,25,25
Remo en polea baja	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Elevaciones frontales	2	25,25
Flyes inclinados	2	25,25
Dominadas agarre ext.	2	Fallo

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días cuatro días a la semana-Entrenamiento

Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press de banca c/ barra	3	20
Press banca inclin. c/ barra	2	20
Remo en polea baja	3	20
Remo c/ mancu. inclinad.	2	20
Fondos	3	Fallo
Tirones desc. agar. ext.	2	20
Flyes	2	20
Omníadas agarre ext.	2	Fallo

Día 2

Ejercicio	Series	Repeticiones
Keckbacks de tríceps	2	20
Fondos con banca	2	20
Fondos con mancuernas	2	20
Curts inclinados	2	20
Curts de martillo	2	20
Press banca agarre intes.	2	20
Empujes de tríceps	2	20
Curts muñeca por detrás	2	20

Día 3

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadillas	3	20
Curts de piernas	2	20
Press militar mancuerna	3	20
Remos en pie	3	20
Zancadas	2	20
Elevaciones lat. inclinad.	2	20
Flyes en pie	2	20
Elevación talones en pie	3	20

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press de banca	2	25
Press banca c/ barra inclin.	2	25
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	25
Remos en punta c/ barra	2	25
Crucos en poleas	2	25
Tirones desc. agar. int.	2	25
Fondos	3	Fallo
Omníadas interiores	2	Fallo

Día 2

Ejercicio	Series	Repeticiones
Curts c/ mancuerna incl.	2	25
Curts invertidos	2	25
Curts de tríceps c/ mancu.	2	25
Fondos con banca	2	25
Tirones de tríceps	2	25
Curts con barra	2	25
Curts de muñeca invart.	2	25
Extensiones tríceps 1 brazo	2	25

Día 3

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press de piernas	3	25
Zancadas	3	25
Press militar c/ barra	3	25
Elevaciones laterales	2	25
Elevación talones en pie	3	25
Elevaciones lat. c/ polea	2	26
hombros c/ mancu.	3	25
Curts de piernas	2	25

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días 4 días a la semana-Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Día 1

Press de banca c/ barra	3	20	20
Press banca c/ mancu. incl.	3	20	20
Fondos con banca	3	Fallo	
Curls triceps c/ mancu. r.	3	20	20
Cruces en poleas	3	20	20
Extensiones triceps 1 brazo	3	20	20
Fondos	3	Fallo	
Kickbacks de bíceps	3	20	20

Día 2

Tirones dors. agar. ext.	3	20	20
Remos en punta c/ barra	3	20	20
Curls con mancuerna	3	Fallo	
Curls de concentración	3	20	20
Remo en polea baja	3	20	20
Remo con barra incl.	3	20	20
Curls de martillo	3	20	20
Curls c/ mancuerna incl.	3	20	20

Día 3

Sentadillas con salto	3	20	20
Press militar c/ mancu. r.	3	20	20
Press con impulso	3	20	20
Press de piernas	3	20	20
Elevaciones lat. inclinad.	3	20	20
Press en pie	3	20	20
Elevación talones en pie	3	20	20

Semanas 3 y 4

Día 1

Press de banca	3	25	25
Press banca c/ barra incl.	3	25	25
Press banca agarre int.	3	25	25
Rompe c/árdenes	3	25	25
Flyes inclinados	3	25	25
Empujes de triceps	3	25	25
Fondos	3	Fallo	
Extensiones bíceps 1 brazo	3	25	25

Día 2

Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo	
Remo en polea baja	3	25	25
Curls c/ mancuerna incl.	3	25	25
Curls de concentración	3	25	25
Remo c/ mancuerna incl.	3	25	25
Curls de martillo	3	25	25
Curls de muñeca invert.	3	25	25
Tirones dors. agar. int.	3	25	25

Día 3

Sentadillas con salto	3	25	25
Box step	3	25	25
Press militar c/ barra	3	25	25
Press con impulso	3	25	25
Sentadillas	3	25	25
Remos en pie	3	25	25
Elevaciones frontales	3	25	25
Elevación talones en pie	3	25	25

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo el mismo día

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Press con impulso	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Elevación talones en pie	3	20,20,20
Fondos	2	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de piernas	3	12,12,12
Power cleans	3	12,12,12
Fondos con banca	2	Fallo
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,12,12,12
Curls invertidos	3	12,12,12
Kickbacks de tríceps	4	12,12,12

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	25,25,25
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Press con impulso	3	25,25,25
Curls de piernas	3	25,25,25
Elevación talones en pie	3	25,25,25
Fondos	3	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Power cleans	3	25,25,25
Steps	3	25,25,25
Curls de concentración	4	25,25,25,25
Curls de tríceps	4	25,25,25,25
Fondos con banca	3	Fallo
Curls de martillo	3	25,25,25

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo en días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Rep.	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press con impulso	3	20,20,20
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Curls invertidos	3	20,20,20
Fondos	2	Fallo
Remo c/ mancuerna incl.	3	20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Rep.	Repet.
Sentadillas con salto	3	20,20,20
Power cleans	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Zancadas	3	20,20,20
Steps	3	20,20,20
Elevación talones en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Rep.	Repet.
Press de banca	3	25,25,25
Press con impulso	3	25,25,25
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls de martillo	3	25,25,25
Cruces en poleas	3	25,25,25
Remos en punta c/ barra	3	25,25,25

Días 2 y 4

Ejercicio	Rep.	Repet.
Sentadillas	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Sentadillas con salto	3	25,25,25
s	3	25,25,25
Box step	3	25,25,25
Elevación talones en pie	3	25,25,25

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo el mismo día - Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press banca c/ mancu. inclin.	2	20,20,20
Flyes en pie	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Fondos	2	Fallo
Zancadas	2	20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Curls de martillo	2	20,20,20
Curls de piernas	3	20,20,20
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Remo sentado	3	20,20,20
Curls con mancuerna	2	20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	25,25,25
Press banca c/ barra inclin.	2	25,25
Remos en pie	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Extensiones de pierna	2	25,25
Fondos con banca	3	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curls invertidos	2	25,25
Curls de piernas	3	25,25,25
Elevación de talón en pie	2	25,25
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	25,25,25
Curls c/ mancuerna incl.	2	25,25

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo el mismo día - Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Reps
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press militar c/ barra	3	20,20,20
Dominadas agarre ext.	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Plays inclinados	2	20,20
Zancadas	2	20,20
Remo en sentadilla	2	20,20
Fondos	2	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Reps
Curls de piernas	3	20,20,20
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Dumbbell curls	2	20,20
Curls de tríceps	2	20,20
Curls de martillo	2	20,20
Kickbacks de tríceps	2	20,20
Buenos días	2	20,20
Fondos con banca	2	20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Reps
Press de banca	3	25,25,25
Press militar c/ barra	3	25,25,25
Tirones c/ agarre inter.	3	25,25,25
Curls de piernas	2	25,25
Press banca c/ barra inclin.	2	25,25
Extensiones de pierna	2	25,25
Fondos	3	Fallo
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Reps
Sentadillas	3	25,25,25
Buenos días	2	25,25
Curls con mancuerna	2	25,25
Extensión tríceps 1 brazo	2	25,25
Curls invertidos	2	25,25
Fondos con banca	3	Fallo
Elevación de talón en pie	3	25,25,25
Rompe cráneos	2	25,25

Nivel de Programa V

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo en días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet
Press de banca o/ barra	3	20,20,20
Press militar o/ barra	3	20,20,20
Remo con barra inelin.	3	20,20,20
Curls de martillo	2	20,20
Fondos	2	Fallo
Tirones dors. agarr. ext.	2	Fallo
Cruces en poleas	2	20,20
Flompe cráneos	2	20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet
Sentadillas	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Zancadas	2	20,20
Extensiones de pierna	2	20,20
Curls de piernas	2	20,20
Alzada de peso muerto	2	20,20
Buenos días	2	20,20

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca o/ mane.	3	25,25,25
Press de banca	3	25,25,25
Remo con barra inclinad.	3	25,25,25
Curls invertidos	2	25,25
Dominadas o/ agarre int.	3	Fallo
Curls con mancuerna	2	25,25
Flyes inclinados	2	25,25
Fondos	3	25,25,25

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	3	25,25,25
Extensiones de pierna	2	25,25
Curls de piernas	2	25,25
Press de piernas	3	25,25,25
Curls de piernas	2	25,25
Alzada de peso muerto	2	25,25
Zancadas	2	25,25
Elevación de talón en pie	3	25,25,25
Buenos días	2	25,25

Nivel de Programa V

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo el mismo día

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicios	Set	Reps
Press banca c/ barra lat.	3	20,20,20
Press banca c/ mancu. inclin.	2	20,20
Flyes en pie	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Fondos	3	Fallo
Zancadas	2	20,20
Fondos con banca	2	Fallo
Press militar mancuerna	2	20,20

Días 2 y 4

Ejercicios	Set	Reps
Dominadas c/ agarre ext.	2	Fallo
Curis de martillo	2	20,20
Curis de piernas	2	20,20
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Remo sentado	3	20,20,20
Curis con mancuerna	2	20,20
Buenos días	2	20,20
Tirones c/ agarre exter.	2	20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Actividad	Sem	Reps
Press de banca	3	25,25,25
Press banca c/ barra inclin.	2	25,25
Remos en pie	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Extensiones de pierna	2	25,25
Fondos con banca	3	Fallo
Fondos	3	Fallo
Elevaciones frontales	2	25,25

Días 2 y 4

Actividad	Sem	Reps
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curls invertidos	2	25,25
Curls de piernas	3	25,25,25
Buenos días	2	25,25
Remo c/ mancueta 1 brazo	3	25,25,25
Curle c/ mancueta incl.	2	25,25
Elevación de talón en pie	3	25,25,25
Tirones c/ agarre inter.	2	25,25

ENTRENAMIENTO

Energía/ Fitness General



Nivel de Programa I

Entrenamiento Energía/Fitness General

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento

Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sets	Reps
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12

Día 2

Ejercicio	Sets	Reps
Press banca c/ mancu. inclín.	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12

Día 3

Ejercicio	Sets	Reps
Press banca c/ mancu. ext.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sets	Reps
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12

Día 2

Ejercicio	Sets	Reps
Press banca c/ mancu. inclín.	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12

Día 3

Ejercicio	Sets	Reps
Press banca c/ mancu. ext.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12

Nivel de Programa II

Entrenamiento Energía/Fitness General

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento

Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Reps	Tempo
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15

Día 2

Ejercicio	Reps	Tempo
Press banca c/ mancu. incln.	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Día 3

Ejercicio	Reps	Tempo
Press banca c/ mancu. ext.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	2	12,12,12
Box step	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Reps	Tempo
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15

Día 2

Ejercicio	Reps	Tempo
Press banca c/ mancu. incln.	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Día 3

Ejercicio	Reps	Tempo
Press banca c/ mancu. ext.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12
Steps	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15

Nivel de Programa II

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Series	Reps
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press banca c/ mancu inclin	3	12,12,12
Dominadas agarre ext	3	Fallo
Remos en punta c/ barra	3	10,10,10

Día 2

Ejercicio	Series	Reps
Fondos con banca	3	Fallo
Curls de tríceps c/ mancu	3	15,15,15
Curls con mancuerna	3	15,15,15
Curls c/ mancuerna incl	3	15,15,15

Día 3

Ejercicio	Series	Reps
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power clean	3	12,12,12
Press militar mancuerna	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Series	Reps
Press banca c/ mancuerna	3	10,10,10
Press banca c/ barra inclin	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int	3	Fallo
Remo en polea baja	3	10,10,10

Día 2

Ejercicio	Series	Reps
Press banca c/ mancu inclin	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre int	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12

Día 3

Ejercicio	Series	Reps
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12

Nivel de Programa II

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	3	10, 10, 10
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12, 12, 12
Fondos con banca	3	Fallo
Curls de tríceps	3	15, 15, 15

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Dominadas agarre ext.	3	Fallo
Remos en punta c/ barra	3	10, 10, 10
Curls con mancuerna	3	15, 15, 15
Curls c/ mancuerna incl.	3	15, 15, 15

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Sentadillas con salto	3	10, 10, 10
Power cleans	3	12, 12, 12
Press militar mancuerna	3	10, 10, 10
Press con impulso	3	12, 12, 12

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Reps	Series
Press banca c/ mancuerna	3	10, 10, 10
Press banca c/ barra inclin.	3	12, 12, 12
Press banca agarre inter.	3	12, 12, 12
Rempe tríceps	3	15, 15, 15

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Remo en polea baja	3	10, 10, 10
Curls c/ mancuerna incl.	3	15, 15, 15
Curls de concentración	3	15, 15, 15

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Sentadillas con salto	3	10, 10, 10
Steps	3	12, 12, 12
Press militar c/ barra	3	10, 10, 10
Press con impulso	3	12, 12, 12

Nivel de Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Antagonista

Día 1

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Dominadas agarre int.	3	Fallo
Remos en punta c/ barra	3	10,10,10
Cruces en polea	3	15,15,15
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	12,12,12

Semanas 1 y 2

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Fondos con banca	3	Fallo
Carls de tríceps c/ mancu.	3	15,15,15
Carls con mancuerna	3	15,15,15
Carls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15
Carls invertidos	3	15,15,15
Extensiones tríceps 1 brazo	3	15,15,15

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power clean	3	12,12,12
Press militar mancuerna	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press de piernas	3	8,8,8
Elevaciones lat. inclinad	3	15,15,15

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Reps	Series
Press banca c/ mancuern.	3	10,10,10
Press banca c/ barra inclin.	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Remo en polea baja	3	10,10,10
Flyes	3	15,15,15
Remo con barra inclin.	3	12,12,12

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Press banca agarre int.	3	15,15,15
Rompe cráneos	3	15,15,15
Carls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15
Carls de concentración	3	15,15,15
Carls de martillo	3	15,15,15
Empujes de tríceps	3	15,15,15

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Sentadillas	3	8,8,8
Remos en polea	3	12,12,12

Nivel de Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

D a 1

Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Fondos con banca	3	Fallo
Curls de tr�iceps c/ mancu.	3	15,15,15
Cruces en poleas	3	15,15,15
Extensiones tr�iceps 1 brazo	3	15,15,15

D a 2

Dominadas agarre ext.	3	Fallo
Remos en punta c/ barra	3	10,10,10
Curls con mancuerna	3	15,15,15
Curls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	12,12,12
Curls invertidos	3	15,15,15

D a 3

Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Press militar mancuerna	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press de piernas	3	8,8,8
Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15

Semanas 3 y 4

D a 1

Press banca c/ mancu. 1	3	10,10,10
Press banca c/ barra inclin.	3	12,12,12
Press banca agarre int.	3	12,12,12
Rompe tr�iceps	3	15,15,15
Flejes inclinados	3	15,15,15
Empujes de tr�iceps	3	15,15,15

D a 2

Dominadas agarre int.	3	Fallo
Remo en polea bajo	3	10,10,10
Curls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15
Curls de concentraci�n	3	15,15,15
Remo c/ mancuerna incl.	3	12,12,12
Curls de martillo	3	15,15,15

D a 3

Sentadillas con salto	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Sentadillas	3	8,8,8
Remos en polea	3	12,12,12

Nivel de Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día -

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Elevaciones de talón	3	20,20,20
Power cleans	3	12,12,12
Fondos con banca	2	Fallo
Curls de martillo	4	12,12,12,12

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuerna	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Press con impulso	3	12,12,12
Curls de piernas	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Power cleans	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Curls de concentración	4	15,15,15,15
Curls de tríceps	4	15,15,15,15

Nivel de Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Curls invertidos	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Zancadas	3	10,10,10
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuer.	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls de martillo	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Zancadas	3	10,10,10
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Nivel de Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día -

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuer.	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12.
Curfs de piernas	3	12,12,12.

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre ext.	2	Fallo
Curfs invertidos	3	12,12,12
Sentadillas	4	10,10,10
Steps	3	12,12,12

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ barra inclin.	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	28,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curfs de martillo	4	12,12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12

Nivel del Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento - Descansar días

alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Repeticiones	Intervalos
Press de banca o/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15
Remos en punta o/ barra	3	12,12,12
Cruces en poleas	3	10,10,10

Día 2

Ejercicio	Repeticiones	Intervalos
Press banca o/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas o/ agarre int.	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12
Press militar o/ barra	3	10,10,10
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	12,12,12
Flyes inclinados	3	10,10,10

Día 3

Ejercicio	Repeticiones	Intervalos
Press banca o/ mancueter.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12
Steps	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15
Remos en punta o/ barra	3	12,12,12
Cruces en poleas	3	10,10,10

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Repeticiones	Intervalos
Press de banca o/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15
Remos en punta o/ barra	3	12,12,12
Cruces en poleas	3	10,10,10

Día 2

Ejercicio	Repeticiones	Intervalos
Press banca o/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas o/ agarre int.	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12
Press militar o/ barra	3	10,10,10
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	12,12,12
Flyes inclinados	3	10,10,10

Día 3

Ejercicio	Repeticiones	Intervalos
Press banca o/ mancueter.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12
Steps	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15
Remos en punta o/ barra	3	12,12,12
Cruces en poleas	3	10,10,10

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento

Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press banca c/ mancu. incl.	3	12,12,12
Dominadas agarra ext.	3	Fallo
Ramos en punto c/ barra	3	10,10,10
Cruces en poleas	3	15,15,15
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	12,12,12
Fondos	3	fallo
Tiróns tras nuca	3	12,12,12

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Fondos con banca	3	Fallo
Curls de tríceps c/ mancu.	3	15,15,15
Curls con mancuerna	3	15,15,15
Curls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15
Curls invertidos	3	15,15,15
Extensiones tríceps 1 brazo	3	15,15,15
Curl de muñeca traseros	3	15,15,15
Kickbacks de tríceps	3	15,15,15

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Press militar mancuerna	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press de piernas	3	8,8,8
Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15
Flyes en pie	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Reps	Series
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Press militar mancuerna	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press de piernas	3	8,8,8
Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15
Flyes en pie	3	12,12,12
	3	20,20,20

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Press banca agarra int.	3	15,15,15
Rompe cráneos	3	15,15,15
Curls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15
Curls de concentración	3	15,15,15
Curls de martillo	3	15,15,15
Empujes de tríceps	3	15,15,15
Curls de muñeca invert.	3	15,15,15
Curls de tríceps c/ mancu.	3	15,15,15

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Stapa	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Sentadillas	3	8,8,8
Ramos en pie	3	12,12,12
Elevaciones frontales	3	15,15,15
Elevación talón sentado	3	20,20,20

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento

Sinérgico

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Fondos con banca	3	Fallo
Curls tríceps c/ mancuera.	3	15,15,15
Cruces en poleas	3	15,15,15
Extensiones tríceps 1 brazo	3	Fallo
Fondos	3	Fallo
Kickbacks de tríceps	3	15,15,15

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarr. ext.	3	10,10,10
Remos en punta c/ barra	3	12,12,12
Curls con mancuerna	3	Fallo
Curls de concentración	3	15,15,15
Remo en polea baja	3	15,15,15
Remo con barra inclin.	3	15,15,15
Curls de martillo	3	12,12,12
Curls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Press militar mancuerna	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press de piernas	3	8,8,8
Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15
Flyes en pie	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuera.	3	10,10,10
Press banca c/ barra inclin.	3	12,12,12
Press banca agarre int.	3	12,12,12
Rompe codos	3	15,15,15
Flyes inclinados	3	15,15,15
Empujes de tríceps	3	15,15,15
Fondos	3	Fallo
Extensiones tríceps 1 brazo	3	15,15,15

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Remo en polea baja	3	10,10,10
Curls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15
Curls de concentración	3	15,15,15
Remo c/ mancuerna incl.	3	12,12,12
Curls de martillo	3	15,15,15
Curls de mancuera incl.	3	15,15,15
Tirones dors. agarr. int.	3	12,12,12

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Sentadillas	3	8,8,8
Remos en pie	3	12,12,12
Elevaciones frontales	3	15,15,15
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día -

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Rep.	Report.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Press con impulso	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Fondos	2	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Rep.	Report.
Press de piernas	3	12,12,12
Power cleans	3	12,12,12
Fondos con banca	2	Fallo
Curl c/ mancuerna inclin.	4	12,12,12,12
Curls invertidos	3	12,12,12
Kickbacks de triceps	4	12,12,12

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Rep.	Report.
Press de banca c/ manc.	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Press con impulso	3	12,12,12
Curls de piernas	3	15,15,15
Standing call raises	3	20,20,20
Fondos con banca	3	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Rep.	Report.
Power cleans	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Curls de concentración	4	15,15,15,15
Triceps curls	4	15,15,15,15
Fondos con banca	3	Fallo
Curls de martillo	3	12,12,12

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Set	Repet
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas agarra ext.	2	Fallo
Curls invertidos	3	15,15,15
Fondos	2	Fallo
Remo c/ mancuerna incl.	3	12,12,12

Días 2 y 4

Ejercicio	Set	Repet
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas	3	8,8,8
Zancadas	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Set	Repet
Press banca c/ mancuern.	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas c/ agarra int.	3	Fallo
Curls de martillo	3	15,15,15
Cruces en poleas	3	10,10,10
Remo con barra T	3	12,12,12

Días 2 y 4

Ejercicio	Set	Repet
Sentadillas	3	8,8,8
Zancadas	3	10,10,10
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Box steps	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día -

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Set	Repet.
Press banca c/ mancuera.	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Fondos	2	Fallo
Elevación de tañón en pie	3	20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Set	Repet.
Dominadas c/ agarre ext.	2	Fallo
Curls invertidos	3	12,12,12
Sentadillas	4	10,10,10,10
Steps	3	12,12,12
Ramos en punta c/ barra	3	12,12,12
Power cleans	3	10,10,10

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Set	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ barra incl.	3	12,12,12
Elevación de tañón en pie	3	20,20,20
Curls de piernas	4	10,10,10,10
Fondos con banca	3	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Set	Repet.
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls de martillo	4	12,12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Steps	3	12,12,12
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	12,12,12

Nivel de Programa V

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día -

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Press con impulso	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Fondos	2	Fallo
Remo mancuerna 1 brazo	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de piernas	3	12,12,12
Power cleans	3	12,12,12
Fondos con banca	2	Fallo
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,12,12,12
Curls invertidos	3	12,12,12
Kickbacks de tríceps	4	15,15,15
Press banca agarre int.	3	10,10,10

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Press con impulso	3	12,12,12
Curls de piernas	3	15,15,15
Standing calf raises	3	20,20,20
Fondos	3	Fallo
Cruces en poleas	3	10,10,10
Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Power cleans	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Curls de concentración	4	15,15,15,15
Curls de tríceps	4	15,15,15,15
Fondos con banca	3	Fallo
Curls de martillo	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	12,12,12
Extensiones tríceps 1 brazo	3	12,12,12

Nivel de Programa V

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre ext.	2	Fallo
Curls invertidos	3	15,15,15
Fondos	2	Fallo
Remo c/ mancuerna incl.	3	12,12,12
Flyes inclinados	3	12,12,12
Empujes de tríceps	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas	3	8,8,8
Zancadas	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Extensiones de pierna	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls de martillo	3	15,15,15
Cruces en poleas	3	10,10,10
Remos en punta c/ barra	3	12,12,12
Press de banca inclin.	3	12,12,12
Fondos con banca	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	3	8,8,8
Steps	3	12,12,12
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Zancadas	3	10,10,10
Curls de piernas	3	12,12,12
Extensiones de pierna	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Nivel de Programa V

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día
Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuer.	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Fondos	2	Fallo
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Fondos con banca	2	Fallo
Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuer.	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Fondos	2	Fallo
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Tirones tras nuca	3	12,12,12
Curls de concentración	4	15,15,15,15

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Puch press	3	12,12,12
Press banca c/ barra inclin.	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Curls de piernas	4	10,10,10,10
Fondos con banca	3	Fallo
Fondos	3	Fallo
Remos en pie	3	12,12,12

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls de martillo	4	12,12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Steps	3	12,12,12
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	12,12,12
Remos en punta c/ barra	3	10,10,10
Curls con mancuernas	3	12,12,12

Entrenamiento

FUERZA



Nivel de Programa I

Entrenamiento Fuerza

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento

Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Press de banca o/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar o/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirónes dors. agar. ext.	4	8,8,8,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2

Día 2

Press banca o/ barra inclín.	5	8,6,4,2,1
Press militar o/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirónes dors. agar. inf.	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2

Día 3

Press de banca o/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar o/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirónes dors. agar. ext.	4	8,8,8,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2

Semanas 3 y 4

Día 1

Press de banca o/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar o/ barra	5	8,6,4,2,1
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2

Día 2

Press banca o/ barra inclín.	5	8,6,4,2,1
Press militar o/ barra	5	8,6,4,2,1
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2

Día 3

Press de banca o/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar o/ barra	5	Termomet
Remos con mancuerna	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2

Nivel de Programa II

Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sets	Repeticiones
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin	5	8,6,4,2,1
Tirones peso, agarre, ext.	4	8,8,8,8
Remo en polea baja	4	8,8,8,8

Día 2

Ejercicio	Sets	Repeticiones
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Rezos en pie	4	8,8,6,6

Día 3

Ejercicio	Sets	Repeticiones
Curts de triceps c/ mancu	5	12,10,8,6,4
Press de banca c/ barra rotat	5	12,10,8,6,4
Curts de martillo	4	12,10,8,6
Curts c/ mancuerna incl	4	12,10,8,6

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sets	Repeticiones
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin	5	8,6,4,2,1
Tirones peso, agarre, int.	4	8,8,8,8
Remo con barra T	4	8,8,8,8

Día 2

Ejercicio	Sets	Repeticiones
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Añada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Flex en pie	4	8,8,6,6

Día 3

Ejercicio	Sets	Repeticiones
Doble de triceps c/ mancu	5	12,10,8,6,2
Empujes de triceps	5	12,10,8,6,2
Curts c/ mancu invert	4	12,10,8,6
Curts con mancuerna	4	12,10,8,6

Nivel de Programa II

Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Ses	Reps
Press de banca c/ barra	5	8.6.4.2.1
Press banca c/ barra inclin	5	8.6.4.2.1
Press de banca c/ barra invert	5	8.6.4.2.1
Empujes de tríceps	4	12.10.8.6

Día 2

Ejercicio	Ses	Reps
Tirones dors. agarre ext	4	8.8.8.8
Curls de martillo	4	12.10.8.6
Curls con mancuerna	4	12.10.8.6
Remo con barra inclin	4	8.8.8.8

Día 3

Ejercicio	Ses	Reps
Sentadillas	5	10.8.6.4.2
Leg press	5	10.8.6.4.2
Press militar c/ barra	5	8.6.4.2.1
Remos en pie	4	8.8.8.6

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Ses	Reps
Press banca c/ barra inclin	5	8.6.4.2.1
Curls de tríceps c/ mancu	4	12.10.8.6
Flyes	4	8.8.6.6
Rompe cráneos	4	12.10.8.6

Día 2

Ejercicio	Ses	Reps
Tirones dors. agarre int	4	8.8.8.8
Curls c/ mancu invert	4	12.10.8.6
Remos en punta c/ barra	4	8.8.8.8
Curls de concentración	4	12.10.8.6

Día 3

Ejercicio	Ses	Reps
Sentadillas	5	10.8.6.4.2
Press militar c/ barra	5	8.6.4.2.1
Flyes en pie	4	8.8.8.8
Alzada de peso muerto	5	10.8.6.4.2

Nivel de Programa II

Entrenamiento Fuerza

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento

Descansar días alternos

Día 1

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	6	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre ext.	4	8,8,8,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2
Zancadas	4	10,8,8,6

Semanas 1 y 2

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press de banca c/ barra	4	8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre ext.	4	8,8,8,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2
Zancadas	4	10,8,8,6

Semanas 3 y 4

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2

Ejercicio	Reps	Series
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remo en pelaa baja	4	8,8,8,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Ejerc. inclinados	4	8,6,4,2
Zancadas	5	10,8,6,4,2

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2

Nivel de Programa III

Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento

Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Series	Reps
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Tirones laterales ext.	4	8,8,8,8
Remo en poleas baja	4	8,8,8,8
Cruces en poleas	4	8,8,8,8
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8

Día 2

Ejercicio	Series	Reps
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press militar c/ barra	5	8,8,6,4,2
Plancha en pie	4	8,8,8,8
Zancadas	4	10,8,8,8
Empuj. hombros c/ manc.	4	10,8,8,8

Día 3

Ejercicio	Series	Reps
Curis de tríceps c/ manc.	5	12,10,8,6,2
Press de banca c/ barra	5	12,10,8,6,2
Curis de muelle	4	12,10,8,8
Curis c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6,2
Fondos con banca	5	12,10,8,6,2
Curis con mancuerna	4	12,10,8,8

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Series	Reps
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre ext.	4	8,8,8,8
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Flyes	4	10,8,8,8
Tiróns tras aca	4	8,8,8,8

Día 2

Ejercicio	Series	Reps
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Flyes en pie	4	8,8,8,8
Zancadas	4	10,8,8,8
Empuj. hombros c/ manc.	4	10,8,8,8

Día 3

Ejercicio	Series	Reps
Curis de tríceps c/ manc.	5	12,10,8,6,2
Empujes de tríceps	5	12,10,8,6,2
Curis c/ manc. invert.	4	12,10,8,8
Curis con mancuerna	4	12,10,8,8
Fondos	5	12,10,8,6,2
Curis c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,8

Nivel de Programa III

Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento

Sinérgico

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Series	Reps	Tempo
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	
Press banca c/ barra agar. int.	5	8,6,4,2,1	
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6	
Flyes	4	10,8,8,6	
Rompe craneos	5	12,10,8,6,2	

Día 2

Ejercicio	Series	Reps	Tempo
Tirones dors. agar. ext.	4	8,8,8,8	
Curis de martillo	4	12,10,8,6	
Curis c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6	
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8	
Remo en polea baja	4	8,8,8,8	
Curis con mancuerna	4	12,10,8,6	

Día 3

Ejercicio	Series	Reps	Tempo
Sentadillas	5	10,8,6,4,2	
Press de piernas	5	10,8,6,4,2	
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	
Remos en pie	4	8,8,6,6	
Zancadas	4	10,8,8,6	
Flyes en pie	4	8,8,6,6	

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Series	Reps	Tempo
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	
Kickbacks de tríceps	5	8,6,4,2,1	
Tirones de tríceps	4	12,10,8,6	
Flyes inclinados	4	10,8,8,6	
Curis de tríceps c/ manc.	5	12,10,8,6,2	

Día 2

Ejercicio	Series	Reps	Tempo
Tirones dors. agar. int.	4	8,8,8,8	
Curis c/ mancu. invert.	4	12,10,8,6	
Curis c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6	
Tirones tras nuca	4	8,8,8,8	
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8	
Curis de concentración	4	12,10,8,6	

Día 3

Ejercicio	Series	Reps	Tempo
Sentadillas	5	10,8,6,4,2	
Azada de peso muerto	5	10,8,6,4,2	
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	
Lateral raises	4	8,8,8,8	
Curis de piernas	4	10,8,8,6	
Remos en pie	4	8,8,6,6	

Nivel de Programa III

Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día -

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre ext.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Curls con mancuerna	4	12,10,8,6
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Tirones de tríceps	4	12,10,8,6

Nivel de Programa III

Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo en días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls de martillo	4	12,10,8,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Zancadas	5	10,8,6,4,2
Elevación de talón en pie	5	20,20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls invertidos	5	12,10,8,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	5	10,8,6,4,2
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20

Nivel de Programa III

Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día -

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 and 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en pie	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2

Días 2 and 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Curls de martillo	4	12,10,8,6
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6

Semanas 3 y 4

Días 1 and 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en pie	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2

Días 2 and 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Curls invertidos	4	12,10,8,6
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6

Nivel de Programa III

Entrenamiento Fuerza

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento - Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre ext.	4	10,8,6,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2
Zancadas	4	10,8,8,6
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8
Flyes inclinados	4	8,8,6,6

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre int.	4	8,6,6,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press de banca c/ barra	4	8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Flyes	4	8,8,6,6

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre ext.	4	10,8,6,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2
Zancadas	4	10,8,8,6
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8
Flyes inclinados	4	8,8,6,6

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press de banca c/ barra	4	8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Tirones dors. agarre ext.	4	8,8,8,8
Cruces en poleas	4	8,8,6,6

Día 2

Ejercicio	Reps	Series
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Flyes inclinados	4	8,6,4,2
Zancadas	5	10,8,6,4,2
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Press de banca c/ barra	4	8,8,6,6

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Tirones dors. agarre ext.	4	8,8,8,8
Cruces en poleas	4	8,8,6,6

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento

Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sesiones	Repeticiones
Press de banca o barra	5	8,6,4,2,1
Press banca o barra inclín.	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Cruces en poleas	4	8,8,6,6
Remo con barra inclín.	4	8,8,8,8
Flyes inclinados	4	10,8,6,6
Remos en punta o barra	4	8,8,8,8

Día 2

Ejercicio	Sesiones	Repeticiones
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Leg Press	5	10,8,6,4,2
Press militar o barra	5	8,6,4,2,1
Remos en pie	4	8,8,6,6
Zancadas	4	10,8,8,6
Encog. hombros o manc.	4	10,8,8,6
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Elevaciones lat. inclinad.	4	10,8,6,6

Día 3

Ejercicio	Sesiones	Repeticiones
Curts de tríceps o manc.	5	12,10,8,6,2
Press banca o barra agarr. int.	5	12,10,8,6,2
Curts de martillo	4	12,10,8,6
Curts o mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Fondos con banca	5	12,10,8,6,2
Curts con mancuerna	4	12,10,8,6
Rompe craneos	5	12,10,8,6,2
Curts de concentración	4	12,10,8,6

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sesiones	Repeticiones
Press de banca o barra	5	8,6,4,2,1
Press banca o barra inclín.	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8
Remos en punta o barra	4	8,8,8,8
Flyes	4	8,8,6,6
Tirones tras nuca	4	8,8,8,8
Grutes en poleas	4	10,8,6,6
Remo con barra inclín.	4	8,8,8,8

Día 2

Ejercicio	Sesiones	Repeticiones
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Press militar o barra	5	8,6,4,2,1
Flyes en pie	4	8,8,6,6
Zancadas	4	10,8,8,6
Encog. hombros o manc.	4	10,8,8,6
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Remos en pie	4	8,8,6,6

Día 3

Ejercicio	Sesiones	Repeticiones
Curts de tríceps o manc.	5	12,10,8,6,2
Empujes de tríceps	5	12,10,8,6,2
Reverse barbell curts	4	12,10,8,6
Curts con mancuerna	4	12,10,8,6
Fondos	5	12,10,8,6,2
Curts o mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Rompe craneos	5	12,10,8,6,2
Curts de concentración	4	12,10,8,6

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo en días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repetic.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curis de martillo	4	12,10,8,6
Press de banca c/ barra int.	4	10,10,8,8
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repetic.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Zancadas	4	10,8,8,6
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Curis de piernas	4	8,8,6,6

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repetic.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curis invertidos	4	12,8,6,4
Press banca c/ barra inclin.	4	10,10,8,8
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repetic.
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Zancadas	4	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	4	10,8,8,6
Curis de piernas	4	8,8,6,6
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6

Nivel de Programa IV Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento

Sinérgico

Semanas 1 y 2

Día 1

Día 2

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin	5	8,6,4,2,1
Press de banca c/ barra tier	5	8,6,4,2,1
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6
Flyes	4	10,8,11,6
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2
Fondos	4	8,11,8,8
Curis de tríceps con banco	5	12,10,8,6,2

Ejercicio	Reps	Series
Tirones dors. agarre ext.	4	8,8,8,8
Curis de muñeño	4	12,10,8,6
Curis con mancuerna	4	12,10,8,6
Remo c/ mancuerna incl.	4	8,8,8,8
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Curis c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Curis de muñeca	4	8,8,8,8

Ejercicio	Reps	Series
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en pie	4	8,8,6,6
Zancadías	4	10,8,8,6
Flyes en pie	4	8,8,6,6
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Elevaciones laterales	4	8,8,8,8

Semanas 3 y 4

Día 1

Día 2

Día 3

Ejercicio	Reps	Series
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curis de tríceps c/ manc.	4	8,6,6,6
Tirones de tríceps	4	12,10,8,6
Flyes inclinados	4	10,8,8,6
Extensiones tríceps 1 brazo	5	12,10,8,6,2
Fondos con banca	4	8,8,8,8
Kickbacks de tríceps	4	8,8,8,8

Ejercicio	Reps	Series
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Curis de barra invertidos	4	12,10,8,6
Curis de concentración	4	12,10,8,6
Tirones tras nuca	4	8,8,8,8
Remo en punta baja	4	8,8,8,8
Curis c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Curis con mancuerna	4	12,10,8,6
Remo c/ mancu. 1 brazo	4	8,8,8,8

Ejercicio	Reps	Series
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en pie	4	8,8,6,6
Curis de piernas	4	10,8,8,6
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Elevaciones frontales	4	8,8,8,8

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana - Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo días diferentes

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	10,8,6,4,2
Curis de piernas	5	8,6,4,2,1
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Curis con mancuerna	4	12,10,8,6
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2
Curis de martillo	4	12,10,8,6
Curis de bíceps c/ barra	4	12,10,8,6

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curis de piernas	5	10,8,6,4,2
Buenos días	4	15,15,15,15
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Curis c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6
Curis invertidos	4	12,10,8,6
Kickbacks de tríceps	4	12,10,8,6

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo mismo día -

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Ses	Repet
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curlis de piernas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra int	4	10,10,8,8
Buenos días	4	15,15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Ses	Repet
Tirones dors. agarz. ext.	4	8,8,8,8
Curlis de martillo	4	12,10,8,6
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Ramo inclinado	4	8,8,8,8
Zancadas	4	10,8,8,6

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Ses	Repet
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curlis de piernas	5	10,8,6,4,2
Curlis de tríceps c/ manc.	4	10,10,8,8
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Ses	Repet
Tirones dors. agarz. int.	4	8,8,8,8
Curlis invertidos	4	12,10,8,6
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Ramo con barra inclin.	4	8,8,8,8
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2

Nivel de Programa V

Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Reps
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. aparr. ext.	4	8,8,8,8
Press militar c/ mancuerna	5	8,6,4,2,1
Curis de piernas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Flyes en pie	4	8,8,6,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Reps
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Curis con mancuerna	4	12,10,8,6
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2
Curis de martillo	4	12,10,8,6
Curis de tríceps c/ manc.	4	12,10,8,6
Zancadas	4	10,8,8,6
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2
Buenos días	4	15,15,15,15
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Remos en pie	4	8,8,6,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6
Curls de tríceps c/ manc.	4	12,10,8,6
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Fondos con banca	3	15,15,15

Nivel de Programa V

Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo días diferentes
Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curis de martillo	4	12,10,8,6
Press banca c/ barra agarre in.	4	10,10,8,8
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Zancadas	4	10,8,8,6
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Curis de piernas	4	8,8,6,6
Alzada de peso muerto	4	8,6,4,2
Buenos días	4	20,20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curis invertidos	4	12,8,6,4
Press banca c/ barra inclin.	4	10,10,8,8
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Curis de tríceps c/ manc.	5	12,10,8,6,4
Curis con mancuerna	5	12,10,8,6,2

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Zancadas	4	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	4	10,8,8,6
Curis de piernas	4	8,8,6,6
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Elevación de talón en pie	4	8,6,4,2
Buenos días	4	20,20,20,20

Nivel de Programa V

Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra int.	4	10,10,8,8
Buenos días	4	15,15,15,15
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2
Remos en pie	4	8,8,6,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Curls de martillo	4	12,10,8,6
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Remo inclinado	4	8,8,8,8
Zancadas	4	10,8,8,6
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2
Curls de tríceps c/ manc.	4	10,10,8,8
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Tirones de tríceps	4	12,10,8,6
Flyes en pie	4	8,8,6,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8
Curls invertidos	4	12,10,8,6
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Ramo con barra inclin.	4	8,8,8,8
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Ramo en polea baja	4	8,8,8,8
Curls con mancuerna	4	12,10,8,6

La Colección Definitiva de Guías para Entrenamiento con Pesas para Deportes

La Colección Definitiva de Guías para Entrenamiento con Pesas para Deportes es la colección más extensa y actualizada de entrenamientos para deportes específicos que existe en el mundo. Cada libro contiene descripciones y fotografías de casi 100 de los más efectivos ejercicios de entrenamiento con pesas, flexibilidad y abdominales, utilizados por atletas de todo el mundo.

Cada libro posee programas de entrenamiento deportivo específico y únicos que garantizan mejorarán su rendimiento y conseguirá resultados.



Ningún otro libro de deportes ha sido tan bien diseñado, con tal facilidad de uso y tan comprometido con el entrenamiento con pesas. Estos libros le llevan desde la temporada baja hasta la temporada alta y están llenos de consejos e indicaciones de diferentes expertos para ayudarle a maximizar su entrenamiento y mejorar su rendimiento.

Tanto los atletas principiantes como los avanzados pueden seguir estos libros y utilizar sus programas. Miles de aficionados y profesionales de todo el mundo ya se han beneficiado de estos libros [y

ahora usted también puede!



Cuando Compre
Cualquiera de Estos
Libros Con el Código

ALLBKS

¡Vaya a www.SportsWorkout.com o llame al 1-866-SWORKOUT (796-7568) para Ordenar!