



























BETZA REYES

## PIERNA

MÚSCULO OBJETIVO	EJERCICIO	DESCANSO	S	R	NOTAS
 Cuadriceps	 Sentadilla hack	 RIR 3	2:00	6 Set	6-8
 Cuadriceps	 Extensión de rodilla en máquina	 RIR 2	2:00	4 Set	8-12
 Cuadriceps	 Desplante con barra estático	 RIR 2	1:00	4 Set	8-10
A1  Isquiosural	 Flexión de rodilla sentado (curl femoral)	 RIR 2	2:00	4 Set	10-12
A2  Isquiosural	 Peso muerto rumano con mancuerna	 RIR 2	2:00	4 Set	10-12
 Glúteo	 Hip thrust con barra	 RIR 0	2:00	6 Set	8-10
 Glúteo	 Abducción de cadera sentado en máquina	 RIR 2	1:00	7 Set	10-12
 Glúteo	 Sentadilla sumo con mancuerna	 RIR 2	1:00	3 Set	10-12

Cada serie sube los pesos las priemras 2 son para calentar

Las ultimas 2 series las haces en drop set

Coloca la barra sobre la parte superior de tu espalda, asegurándote de que esté bien equilibrada. Da un paso hacia adelante con una pierna, manteniendo la otra en su lugar, para que el pie trasero quede en el mismo lugar. Flexiona ambas rodillas para bajar el cuerpo, asegurándote de que la rodilla delantera no sobrepase la punta del pie. Detente cuando ambas rodillas estén a aproximadamente 90 grados. Luego, empuja con el talón de la pierna delantera para regresar a la posición inicial. Mantén el torso erguido y la espalda recta durante todo el movimiento.

Realiza los movimeintos oncontrolados , cada que bajes soten 2 seg abajo


















Sostén una mancuerna en cada mano, con los brazos extendidos a los costados. Con los pies a la altura de los hombros, comienza el movimiento empujando las caderas hacia atrás, manteniendo la espalda recta. El movimiento debe ir de izquierda a derecha, enfocándose en llevar las caderas hacia atrás, no en bajar la espalda. Flexiona ligeramente las rodillas y, al llegar al punto más bajo que puedas mantener con la espalda recta, regresa a la posición inicial apretando los glúteos al final del movimiento.

Siéntate en el suelo con la parte superior de la espalda apoyada en un banco, asegurándote de que las escápulas queden en el borde del colchón del banco. Coloca los pies firmes en el suelo y una barra sobre las caderas. Empuja con los talones y levanta las caderas hacia arriba, alineando tu cuerpo desde los hombros hasta las rodillas. Aprieta los glúteos al subir y baja de forma controlada.

Siéntate en la máquina de abducción de cadera y ajusta el asiento para que tus rodillas queden alineadas con el eje de la máquina. Coloca las piernas dentro de las almohadillas. Empuja las almohadillas hacia afuera, separando las piernas mientras mantienes la espalda recta y los pies apoyados. Evita que tu torso se mueva durante el ejercicio. Controla el movimiento al regresar las piernas a la posición inicial, sintiendo la contracción en los músculos de la cadera.

Trabaja solo 3 series en primamidal









































HOMBRO/ABDOMEN

MUSCULO OBJETIVO	EJERCICIO	DESCANSO	S	R	NOTAS
 Deltoides_ anterior	 Press de hombro de pie con barra	RIR 2 	1:00	5 Set	10-12  Párate con los pies al ancho de los hombros y la barra a la altura del pecho. Empuja la barra hacia arriba, manteniendo el tronco recto y un ligero arco lumbar. Baja la barra controladamente hasta el pecho, evitando que los codos se desplacen hacia adelante.
 Deltoides_ anterior	 Elevación frontal con barra	RIR 2 	1:00	5 Set	10-12  Párate con los pies al ancho de los hombros y la barra frente a ti. Levanta la barra hacia adelante hasta la altura de los hombros, manteniendo los brazos ligeramente flexionados. Baja controladamente a la posición inicial, evitando encorvar la espalda.
 Deltoides_ medial	 Elevación lateral inclinado sentado con mancuerna	RIR 2 	1:00	4 Set	15reps poco peso+12reps con peso medio y 8 reps un peso mas pesado
 Deltoides_ medial	 Elevación lateral aislada unilateral en polea		1:00	3 Set	14-16  Coloca la polea a la altura de la cadera. Párate de lado, sosteniendo la manija con una mano. Levanta el brazo hacia el lado hasta la altura del hombro, manteniendo el codo ligeramente flexionado. Baja controladamente a la posición inicial, evitando balancear el torso.
 Deltoides_ posterior	 Facepull		1:00	6 Set	8-12  Coloca la polea en una altura media y sujeta las manijas con un agarre en pronación (palmas hacia abajo). Párate con los pies al ancho de los hombros, inclina ligeramente el torso hacia atrás y tira de las manijas hacia la cara, manteniendo los codos arriba y los hombros relajados. Asegúrate de apretar los omóplatos al final del movimiento. Regresa controladamente a la posición inicial, manteniendo la tensión en los músculos de la parte posterior del hombro.
 Abdomen	 Elevación de pierna colgado		1:00	8 Set	16-20  Sujeta una barra fija con las manos y cuélgate con los brazos extendidos. Mantén las piernas juntas y, sin balancear el cuerpo, levanta las piernas rectas hacia arriba hasta formar un ángulo de 90 grados con tu torso. Contrae los abdominales durante el movimiento. Baja las piernas de manera controlada a la posición inicial, sintiendo la tensión en el abdomen.
 Abdomen	 Crunch en polea alta		1:00	8 Set	#REF!  Ajusta la polea alta a una altura adecuada y sujeta la cuerda o barra con ambas manos. Inicia el movimiento llevando el torso hacia adelante, generando una flexión de columna. Asegúrate de que tus codos estén ligeramente flexionados y mantén la tensión en el abdomen. Regresa lentamente a la posición inicial, controlando el movimiento y sintiendo la activación en los músculos abdominales.

## HOMBRO/BRAZO

MUSCULO OBJETIVO		EJERCICIO		DESCANSO	S	R	NOTAS
	Glúteo		Abducción de cadera sentado en máquina	RIR 2 	1:00	7 Set	12-14
							realiza el ejercicio lento y concentrado para empezar a sentir mejor el trabajo
	Glúteo		Hip thrust en máquina smith	RIR 2 	1:00	7 Set	6-8
							Siéntate en el banco con la parte superior de la espalda apoyada y coloca la barra Smith sobre tus caderas. Asegúrate de que tus escapulas estén al borde del banco. Con los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de los hombros, empuja hacia arriba hasta extender las caderas, formando una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Mantén la posición en la parte superior, contrae los glúteos, y luego baja de manera controlada hasta la posición inicial.
	Glúteo		Pullthrough con liga	RIR 1 	1:00	3 Set	12-14
							Coloca la liga asegurada a un punto fijo detrás de ti, a nivel de la cadera. De pie, con los pies al ancho de los hombros, agarra la liga entre las piernas y empuja las caderas hacia atrás, manteniendo la espalda recta. Luego, empuja las caderas hacia adelante para volver a la posición inicial, contrayendo los glúteos al final del movimiento.
	Glúteo		Extensión de cadera de pie en polea a una pierna	RIR 1 	1:00	5 Set	8-12
							Colócate de pie junto a la polea y ajusta la altura del mango a la parte inferior de la pierna. Sujeta el mango con una mano y mantén el torso recto. Con la pierna contraria ligeramente flexionada, extiende la pierna que está conectada a la polea hacia atrás, contrayendo los músculos de los glúteos. Asegúrate de que la cadera no se mueva hacia adelante y mantén el movimiento controlado. Regresa a la posición inicial sin que la pierna toque el suelo, sintiendo la tensión en los glúteos durante el movimiento.
	Isquiosural		Flexión de rodilla acostado (curl femoral) a una sola pierna	RIR 2 	1:00	5 Set	10-12
							Acuéstate boca abajo en la máquina de curl femoral, asegurándote de que el rodillo esté colocado sobre la parte baja de una pierna. Sujeta los laterales de la máquina para mayor estabilidad. Flexiona la rodilla, levantando el peso hacia los glúteos, manteniendo la cadera en su lugar. Baja el peso de forma controlada hasta la posición inicial. Repite con la otra pierna.
	Isquiosural		Peso muerto rumano en máquina smith	RIR 2 	2:00	4 Set	8-10
							Coloca la barra en la máquina Smith a la altura de tus muslos y ajusta el peso. Párate con los pies a la altura de los hombros y sujeta la barra con un agarre prono. Manteniendo la espalda recta y el pecho hacia arriba, inicia el movimiento empujando las caderas hacia atrás, sin bajar la barra. Flexiona ligeramente las rodillas mientras sientes el estiramiento en los isquiotibiales. Al llegar al punto más bajo, empuja las caderas hacia adelante y vuelve a la posición inicial, manteniendo el control durante todo el movimiento.

# ESPALDA/BRAZO

MUSCULO OBJETIVO	EJERCICIO		DESCANSO	S	R	NOTAS	
	Espalda	 (Pulldown) Jalón al pecho agarre supino	 RIR 2 	 1:00	6 Set	10-12	Siéntate en la máquina de jalón y ajusta el asiento para que tus muslos queden firmemente apoyados. Sujeta la barra con un agarre supino (palmas hacia ti), con las manos al ancho de los hombros. Tira de la barra hacia abajo, llevando los codos hacia los lados y hacia abajo, hasta que la barra llegue a la altura del pecho. Mantén el tronco ligeramente inclinado hacia atrás. Controla el regreso a la posición inicial.
	Espalda	 (Pulldown) Jalón al pecho agarre amplio pronado	 RIR 2 	 1:00	6 Set	10-12	Siéntate en la máquina de jalón al pecho y ajusta el asiento para que tus muslos queden firmemente apoyados. Sujeta la barra con un agarre amplio en pronación (palmas hacia adelante). Tira de la barra hacia abajo, llevando los codos hacia los lados y hacia abajo, hasta que la barra esté cerca del pecho. Mantén el tronco ligeramente inclinado hacia atrás. Controla el movimiento al regresar a la posición inicial.
	Espalda	 Dominada pronado	 RIR 2 	 1:00	4 Set	6-8	PUEDES USAR ALGUNA MAQUINA O LIGA PARA AYUDARTE
	Espalda	 Remo horizontal amplio con barra agarre pronado	 RIR 2 	 1:00	4 Set	10-12	Sujeta la barra con un agarre amplio y pronado (palmas hacia abajo). Inclina el torso hacia adelante manteniendo la espalda recta. Lleva la barra hacia tu abdomen, sin que los codos pasen detrás del cuerpo. Controla el descenso de la barra.
	Bíceps	 Curl de bíceps en banco predicador con barra Z	 RIR 2 	 1:00	5 Set	8-10	Siéntate en el banco predicador y apoya los brazos en la almohadilla. Toma la barra Z con las palmas hacia arriba y comienza con los brazos extendidos. Flexiona los codos, levantando la barra hacia tus hombros, y baja de manera controlada hasta la posición inicial.
	Tríceps	 Extensión de tríceps en polea alta con agarre pronado	 RIR 4 	 1:00	3 Set	14-16	Coloca la polea en la posición más alta y sujeta la barra con un agarre pronado (palmas hacia abajo). Párate con los pies al ancho de los hombros y el tronco recto. Tira de la barra hacia abajo, extendiendo los codos y manteniéndolos pegados al cuerpo. Asegúrate de controlar el movimiento y evitar que la espalda se arqueé. Regresa a la posición inicial de manera controlada.
	Bíceps	 Curl de bíceps de pie con mancuerna con giro alternado	 RIR 1 	 1:00	5 Set	12-14	Párate con los pies a la altura de los hombros, sosteniendo una mancuerna en cada mano con los brazos extendidos a los lados y las palmas mirando hacia adentro. A medida que levantas una mancuerna hacia el hombro, gira la muñeca para que al final del movimiento la palma esté mirando hacia tu cara. Mantén el codo cerca del torso durante el movimiento. Baja la mancuerna de manera controlada y repite con la otra mano. Este ejercicio no solo trabaja los bíceps, sino que también involucra el antebrazo y mejora la estabilidad en la muñeca.
	Tríceps	 Extensión de tríceps con cuerda	 RIR 2 	 1:00	4 Set	8-12	Coloca la polea en la posición alta y sujeta la cuerda con ambas manos, asegurándote de que los pulgares estén en la parte superior. Párate con los pies al ancho de los hombros, manteniendo el tronco recto. Tira de la cuerda hacia abajo, separando las manos al final del movimiento y manteniendo los codos pegados al cuerpo. Controla el movimiento al regresar a la posición inicial.