

ENTRENAMIENTO

MES 2

INICIAL GYM

- Duración: 1 mes
- Objetivos: Tonificar masa muscular y eliminar grasa visceral, crear hábitos de entrenamiento en gym.
- Material: Barras de entrenamiento, Mancuernas (los restantes ejercicios, están basados en movimientos con el propio peso)
- Días de entrenamiento a la semana: 5
- Dificultad: inicial

Realizamos en todos los ejercicios:

Series: 4

Repeticiones: 15 - 20

LUNES:

1) PATADA EN POLEA

1. Debes sujetar uno de los tobillos a la polea baja después de colocar el peso que desees.
2. Colócate frente a la máquina y sujeta los mangos con la espalda erguida y la pelvis inclinada levemente hacia adelante. La pierna que tienes atada a la polea debes elevarla haciendo resistencia.
3. La otra pierna debe mantenerse en el sitio ligeramente inclinada.
4. La idea es que eleves la pierna por la extensión de la cadera y evitar la

flexión de la rodilla. De esta manera, tendrás los resultados que desees en menos tiempo y evitando lesiones.



2) FEMORAL EN MAQUINA

1. Inicia tirando del peso con tus pantorrillas, sintiendo la presión en los isquiotibiales. Haz esto hasta el punto de máxima extensión para ti.
2. Lo recomendable es exhalar en el momento en que la rodilla se halla en flexión. Una vez alcanzado esto, inicia, con un movimiento plenamente controlado, a soltar el peso para regresar a la posición con la que diste comienzo.



3) TIJERAS

La zancada es uno de los **mejores ejercicios para cuádriceps** dada su versatilidad. Sirve tanto para mejorar la resistencia cardiovascular como para aumentar el tamaño del músculo.

Si tu objetivo es conseguir unos músculos más grandes, **las zancadas se pueden realizar sujetando unas mancuernas a cada lado o una barra en la espalda** (igual que en la sentadilla con pesas).

Al tratarse de un ejercicio unilateral (se entrena cada lado del cuerpo individualmente), el **glúteo medio** es sometido a más estrés. Algo que no ocurre en ejercicios bilaterales (como la sentadilla).



4) EMPUJE DE CADERA

Un ejercicio clásico que nunca falla. Bajo mi punto de vista el mejor ejercicio para la musculatura del glúteo.

Se trata de uno de los pocos ejercicios donde el glúteo se contrae hasta la máxima extensión de cadera. Es decir, cuando tenemos la cadera arriba del todo.

Consigue un respaldo seguro donde apoyar la espalda. Separa los pies a la altura de la cadera y empuja el suelo con los talones hasta elevar por completo la cadera.

Si quieres aumentar un poco más el desafío puedes añadirte unas bandas elásticas en las rodillas y empujarlas hacia fuera en el ascenso.



5 .- SENTADILLA LIBRE SENTADILLA:

- Apoya la **barra justo por debajo del nivel del hombro** y encuentra tu punto de equilibrio con ella.
- Los pies deben estar a la anchura de los hombros, mantén el tronco y la cabeza erguidos con los pies ligeramente hacia fuera.
- Manteniendo una postura recta y la cabeza erguida, inhala y comienza a **flexionar las caderas y las rodillas para bajar la barra hasta llegar a un ángulo de 90 grados** (las rodillas no deben sobrepasar los dedos de los pies).
- **Exhalando y empujando el suelo con los talones** comienza a subir, levantando la barra con la extensión de rodillas de forma controlada.

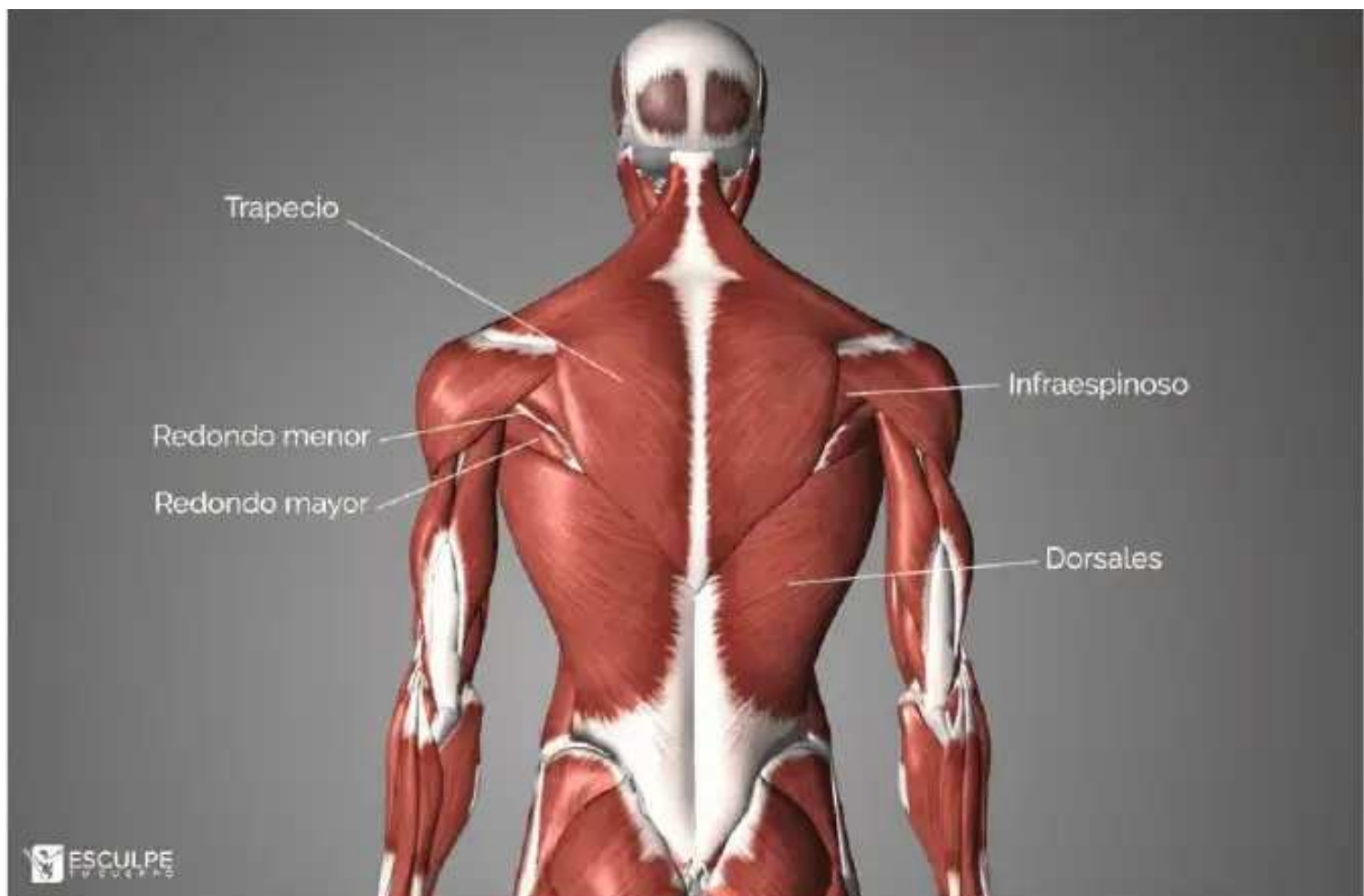


MARTES:

RUTINA

ESPLADA

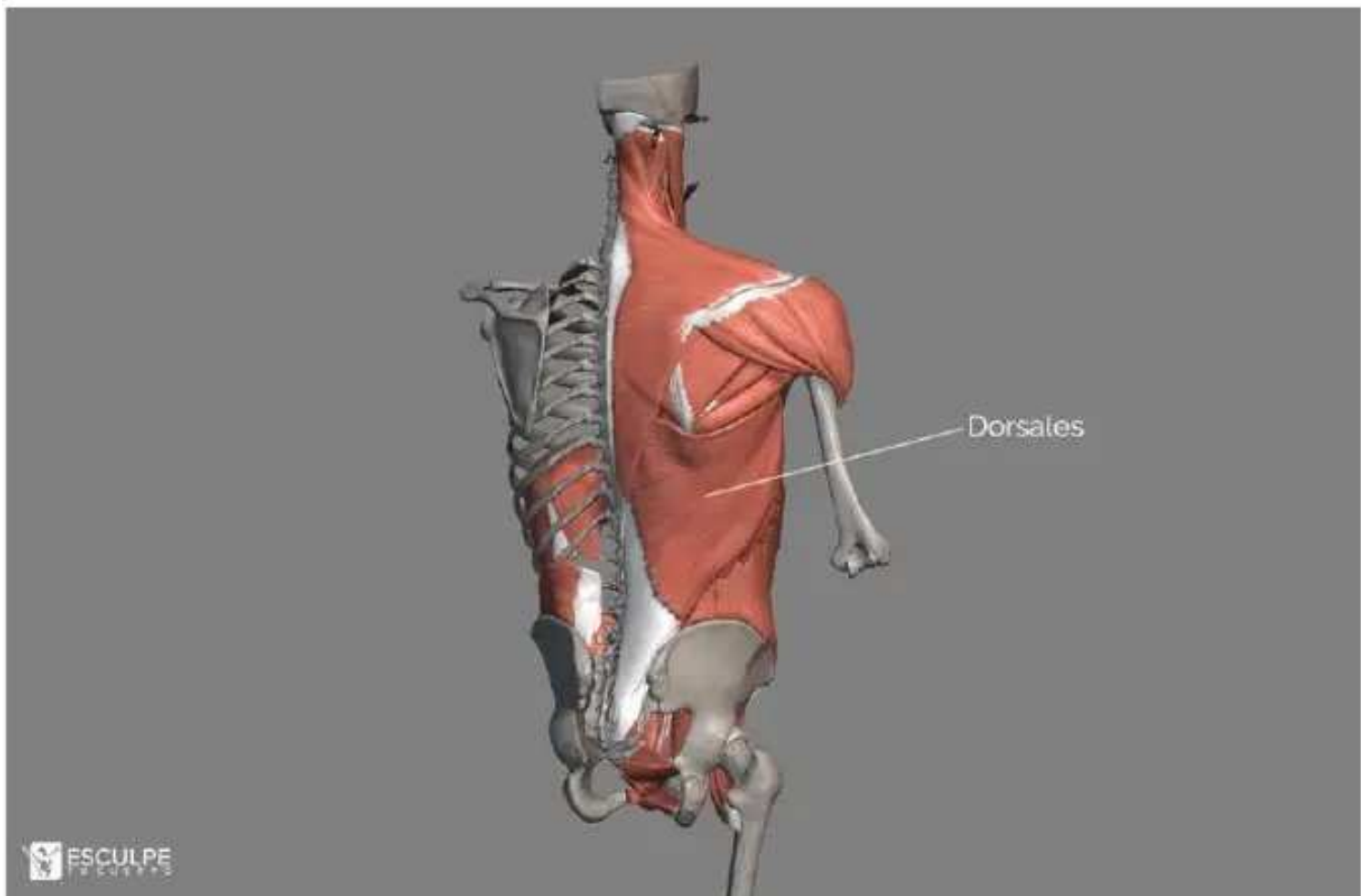
La espalda es una zona muscular muy compleja. Mucho más de lo que la gente cree. Comprende muchos músculos con distintas funciones y es uno de los grupos musculares donde más sentido va a tener combinar distintos ejercicios y distintos ángulos de trabajo debido a las características que este grupo muscular presenta. Lo primero que vamos a ver son las distintas **partes de la espalda** y los músculos que la configuran



Como ves, la espalda se compone de muchos músculos, pero para hacer las cosas más sencillas, vamos a separarla en 4 principales:

- **dorsales**
- **trapecio**
- **romboide**
- **erectores espinales.**

DORSALES



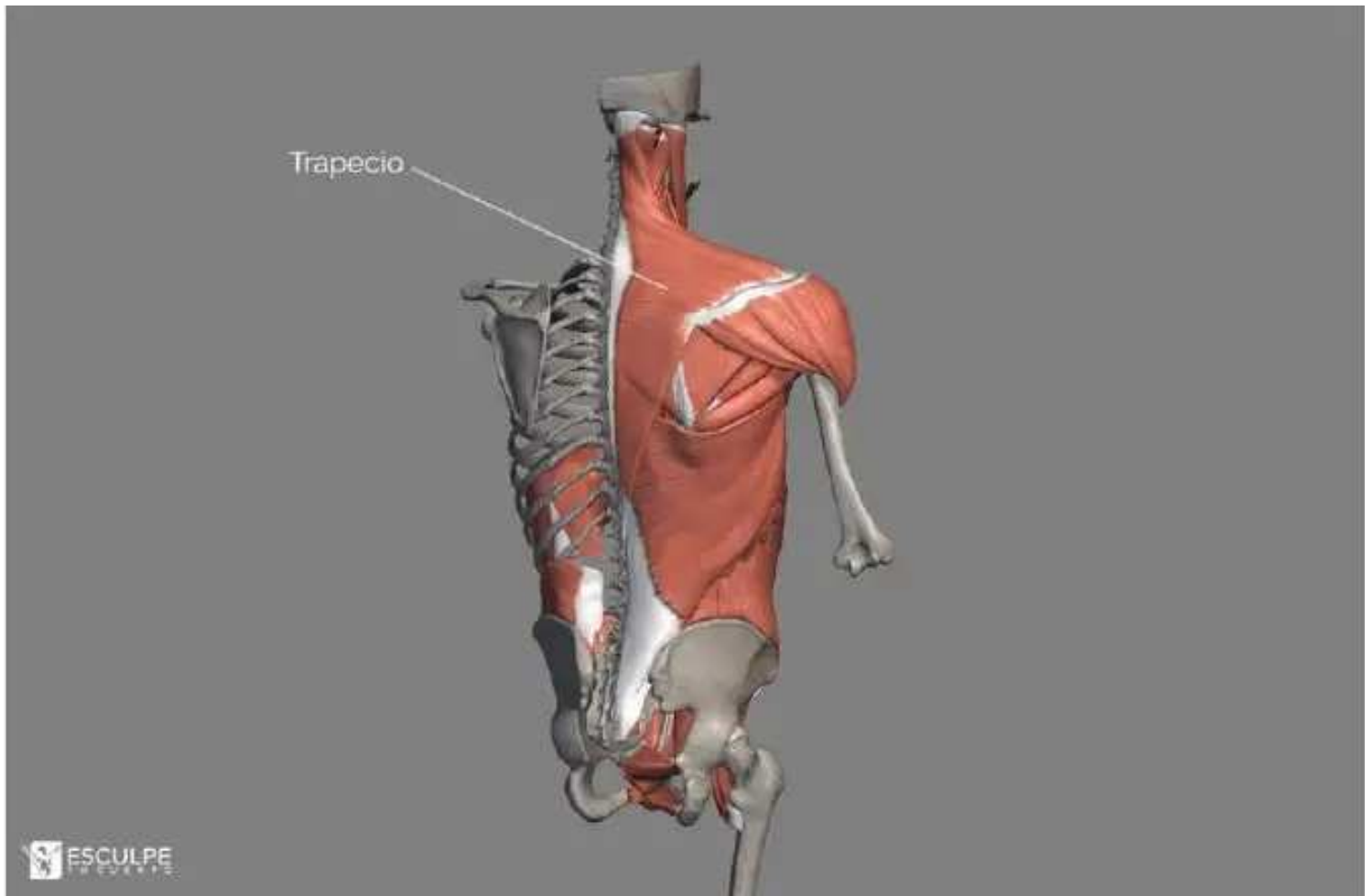
Este grupo muscular contribuye mucho al ancho de la espalda.

Tiene 2 funciones principales:

- **aducen al húmero** (acerca el brazo al torso cuando se encuentra levantado hacia un lado)
- **extiende el húmero** (acerca el brazo al torso cuando se encuentra levantado hacia el frente)

Si te das cuenta, ambas funciones son las que se llevan a cabo con los ejercicios de remo horizontal y vertical.

TRAPECIO



El trapecio le da un aspecto de más grosor a la espalda.

La función principal de la parte superior del trapecio es la de elevar las escápulas (hacia arriba, como cuando encoges los hombros).

La del trapecio medio y bajo es la de retraer (juntar) y bajar las escápulas.

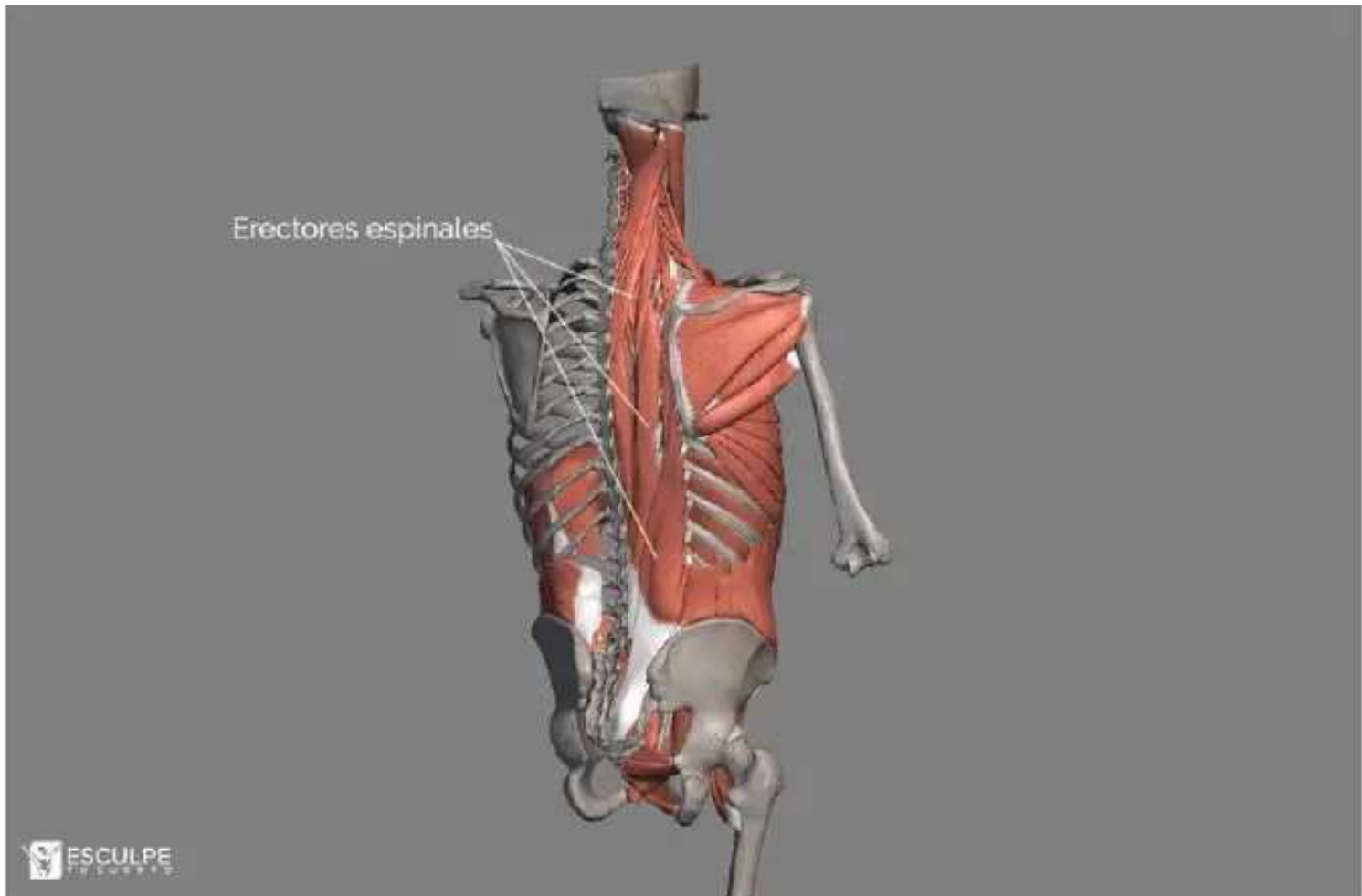
ROMBOIDES



Este músculo se divide en 2, mayor y menor, pero ambos tienen la misma función principal: la retracción escapular.

Los remos horizontales son los que retraen las escápulas, por lo mismo, es un movimiento a tomar en cuenta si queremos entrenar los romboides.

ERECTORES ESPINALES



Estos músculos se encuentran a lo largo de la espina dorsal.

Inician en la espalda baja y se extienden hasta el cráneo.

Su función principal es la de extender la columna vertebral (levantarte hasta quedar erguido).

Los erectores espinales se activan con ejercicios como sentadillas, peso muerto, rack pulls, etc.

1.- Jalón al pecho agarre abierto:

1. Exhale mientras que tira de manera lenta de la barra cara abajo hasta el momento en que toque la parte superior de su pecho.
2. Apriete los omoplatos y manténgalos así hasta un par de segundos.
3. Inhale mientras que vuelve de forma lenta la barra a la situación inicial.
4. Repita para el número recomendado de reiteraciones.



2.-

1. Sosteniendo los codos cerca de su cuerpo, tire de la barra hacia su abdomen mientras exhala.
2. Saque el pecho y apriete los músculos de la espalda, cuente un par de segundos.
3. Inhale mientras que retorna la barra a la situación inicial (sin curvar la espalda), con los brazos y los hombros estirados hacia adelante.
4. Repetir de acuerdo a tu plan.



3.- REMO CON MANCUERNA

- Series: 5
- Repeticiones: 12
- Descanso: 30 seg. Polichilenas
- Ejecución: al momento de subir contamos 5 segundos y al bajar 2 segundos.

Desde esta posición inicial y conservando la **espalda** fija, debemos inspirar y tirar de la mancuerna para elevarla hacia la espalda mientras el brazo permanece paralelo al cuerpo, llevando el codo bien atrás para imitar el gesto de **remo**. Espiramos al final del movimiento mientras descendemos nuevamente el peso, de manera lenta.



BICEPS

1.- Curl bíceps inclinado.

- Series: 4
- Repeticiones: 20- 18 – 16 – 14
- Descanso: 30 segundos

EJECUCIÓN:

1. Deja los brazos en esta posición con relación a tu tronco, y sin modificarla, dobla tu peso hacia adelante, a la vez que aspiras aire e intentas de contraer la región de los bíceps. Cabe señalar que sólo los antebrazos van a presentar movimiento.
2. Continúa hasta que sus bíceps se encuentren en el punto máximo de contracción; esto debería ser cuando las mancuernas se encuentren cerca de los hombros.
3. Mantén esta posición de contracción por al menos un segundo, para después, en un movimiento controlado y exhalando aire, regresar a la posición con la que comenzamos.
4. Repite el movimiento cuantas veces lo tengas planificado en tu rutina



2.- CURL CONCENTRADO CON MANCUERNAS:

- Series: 4
- Repeticiones: al fallo MINIMO 15 REPTS.
- Descanso: 1 min descanso
- Ejecución: constante.

TECNICA:

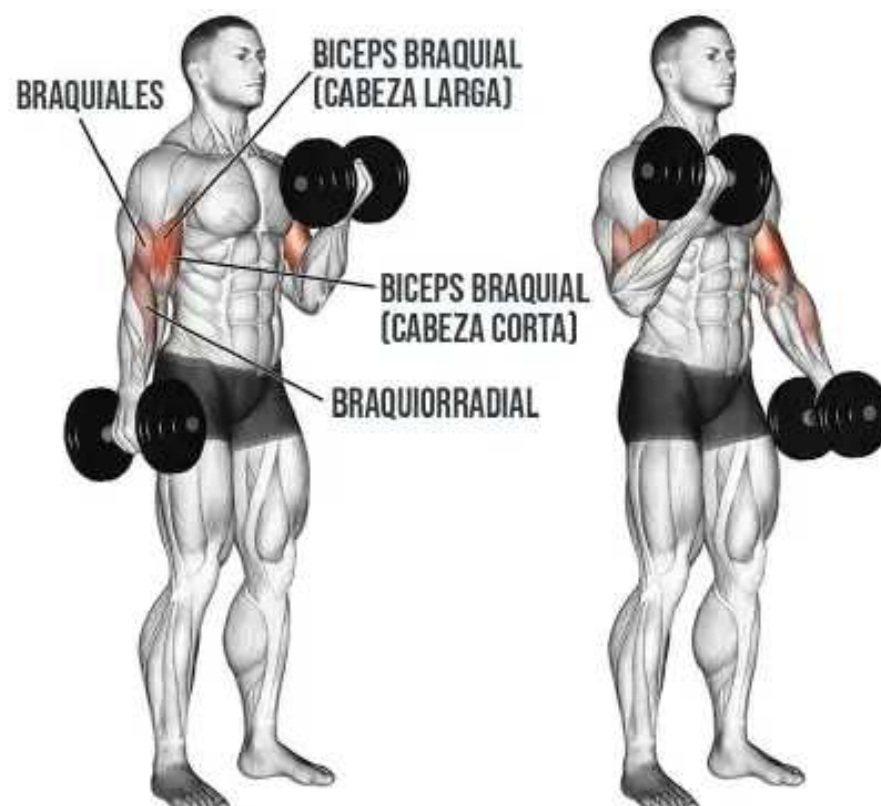
1. La espalda debe mantenerse recta e intentar que el brazo y el codo queden inmovilizados, posteriormente inspiramos y realizamos la flexión del codo en cada uno de los brazos, conservando completamente la posición de las manos.
2. El curl martillo puede ser realizado de forma **alterna** o puede ser de forma **simultánea**, mediante los dos lados del cuerpo.
3. Las palmas de nuestras manos deben estar orientadas hacia el cuerpo durante la ejecución del ejercicio, para permitirnos simular que el martillo sube y baja tan solo con la flexión del codo.
4. Posteriormente espiramos al final del movimiento general, se procede a descender de forma controlada todo el peso para poder llevar a cabo la flexión del codo con el brazo.



3.- CURL BICEPS

- Series: 4
- Repeticiones: al fallo MINIMO 15 REPTS.
- Descanso: 1 min descanso
- Ejecución: constante.

1. ~~Para realizarlos de manera correcta, sitúate de pie con la espalda bien recta y los hombros relajados~~, coge la mancuerna o la barra y tómalo con ambas manos. Si la tomas con las manos separadas estarás trabajando la **zona interior del bíceps**, si lo haces con las manos muy pegadas estarás trabajando la **zona exterior del bíceps**.
2. Una vez hecho esto, comienzas con el movimiento, subes y bajas sucesivamente, debes tener las piernas levemente flexionadas y el tronco erguido, es un movimiento repetitivo según dependa de la serie que te coloque el instructor.
3. Sí lo haces tú mismo, subes y bajas los brazos flexionándolos, subes hasta la altura de los hombros y bajas, pero no totalmente, sin tocar tus piernas, aunque siempre recomendamos que seas instruido por un experto en la materia.
4. Recuerda mantener una respiración suave y controlada, procura no respirar descontroladamente aun cuando estés tan cansado, pues la oxigenación es también un factor clave para conseguir los resultados que desean.



MIERCOLES:

PIERNAS: 5 ejercicios:

PESO MUERTO

REPETICIONES

- Series: 4
- Repeticiones: 12 REPETICIONES MAXIMO PESO.
- Descanso: 30 polichilenas.

El peso muerto es un ejercicio compuesto que requiere el uso de todos los principales grupos musculares. Ningún otro ejercicio trabaja más todo el cuerpo que este.

Con este ejercicio no sólo **fortalecerás las piernas**, también **trabajarás la columna vertebral**, mejorando tu postura.

Pon tus pies a la anchura de los hombros. **Flexiona el tronco hacia abajo mientras mantienes la espalda y los brazos rectos**. Sujeta la barra con las manos hacia abajo (en pronación). En el movimiento de bajada, endereza las caderas y empuja hacia atrás, puedes flexionar ligeramente las rodillas.



SENTADILLA BULGARA

- Series: 4
- Repeticiones: 12
- Descanso: 45 segundos polichilenos.

Antes de realizar las sentadillas búlgaras en cualquier entrenamiento, debes tener en cuenta que los principiantes tienen que hacer este ejercicio sin peso, pues es fundamental que primero cojas práctica.

1. Ubica un punto de apoyo estable que no sea más alto que la altura de tu rodilla. Un banco o una silla para niños son grandes opciones.
2. Ponte de espaldas, a un metro del punto de apoyo, y eleva el pie derecho hacia atrás para colocar el empeine sobre el banco o punto de apoyo.
3. El pie izquierdo quedará apoyado en el suelo y la pierna totalmente recta.
4. Coloca tus manos en tus pechos, con los puños cerrados para que te ayuden a mantener el equilibrio. También puedes colocar los brazos totalmente extendidos hacia adelante y con las palmas de las manos hacia abajo. Si estas posiciones no te resultan cómodas, puedes dejar las manos sobre tus caderas.
5. Ahora, flexiona la pierna delantera de tal manera que quede el muslo paralelo al suelo y que la rodilla no sobrepase la punta del pie. Mientras tanto, la rodilla de atrás se hundirá o bajará lentamente.
6. Asegúrate de realizar el ejercicio con el pecho hacia afuera y el tronco de tu cuerpo totalmente recto.
7. Regresa a la posición inicial rápidamente, empujando tu cuerpo con el talón del pie delantero.



- **SENTADILLA ZUMO**

- Series: 4
- Repeticiones: 15 contamos 3 segundos en la fase excéntrica y lo volvemos a subir. IMPORTANTE APLICAR LA TECNICA.
- Descanso: 30 segundos normal. Parados

Párate con las piernas separadas más que el ancho de los hombros y sostén una mancuerna con ambas manos a la altura de tus muslos. Haciendo la cadera hacia atrás, flexiona las rodillas y baja para hacer una sentadilla hasta que la mancuerna toque el piso. Vuelve a subir y repite.



6 SENTADILLA LIBRE SENTADILLA:

- Apoya la **barra justo por debajo del nivel del hombro** y encuentra tu punto de equilibrio con ella.
- Los pies deben estar a la anchura de los hombros, mantén el tronco y la cabeza erguidos con los pies ligeramente hacia fuera.

- Manteniendo una postura recta y la cabeza erguida, inhala y comienza a **flexionar las caderas y las rodillas para bajar la barra hasta llegar a un ángulo de 90 grados** (las rodillas no deben sobrepasar los dedos de los pies).
- **Exhalando y empujando el suelo con los talones** comienza a subir, levantando la barra con la extensión de rodillas de forma controlada.



ABDOMEN:

1. Para comenzar con la ejecución del ejercicio crear una línea recta entre la cabeza y los talones.
2. Evita empujar hacia adelante con los pies.
3. Mantén la posición erguida sin hundir el pecho o la espalda superior.
4. A continuación, siente como se ensanchan las dorsales y baja los codos por debajo de los hombros.
5. Mantén esta posición durante un tiempo determinado. Recomendado de 30 segundos hasta un par de minutos. De 3 a 5 series respectivamente.



JUEVES:

Músculo principal: hombros.

Músculo secundario: trapecio.

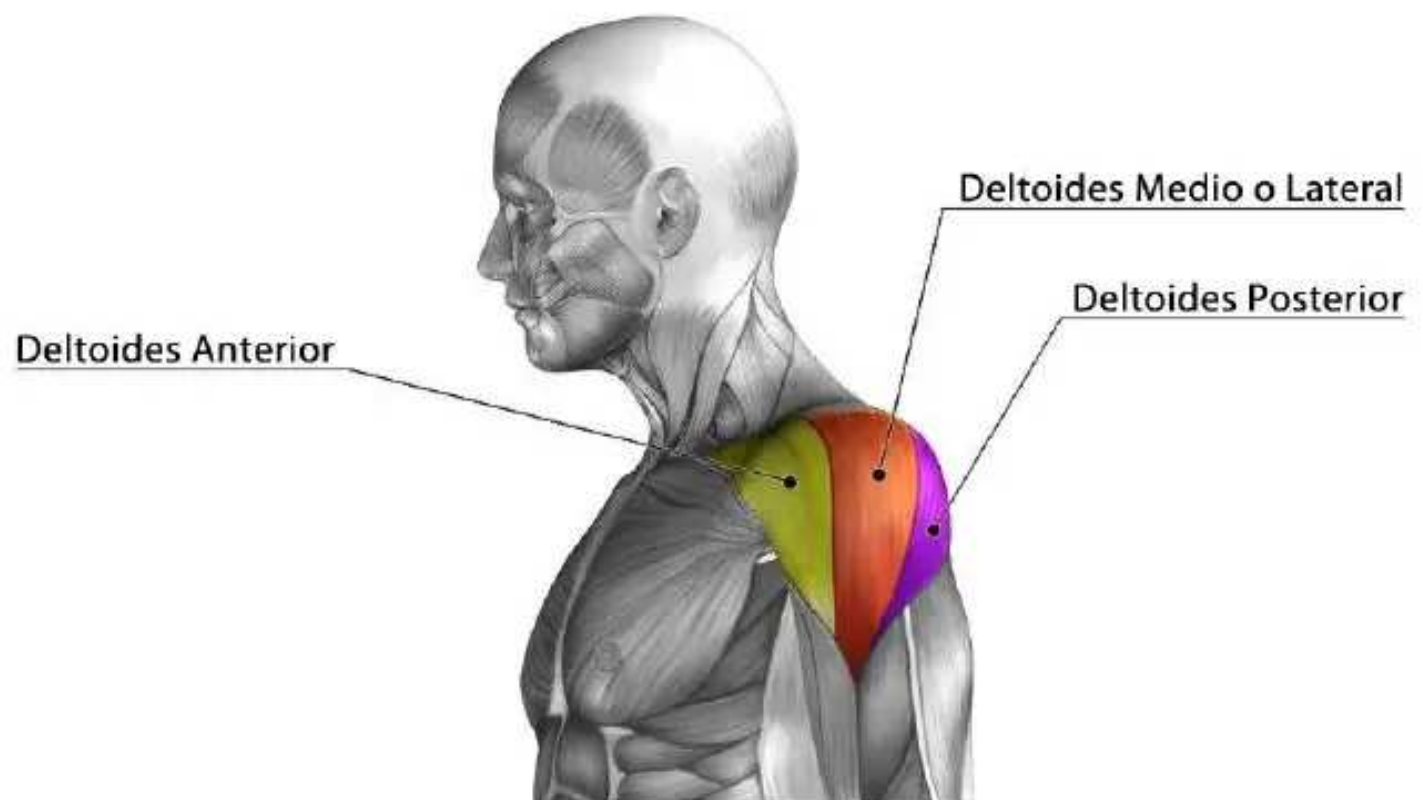
Los hombros están formados por una serie de **músculos de pequeño tamaño**. Además, es una de las articulaciones del cuerpo, que junto a la cadera y las rodillas,

más movilidad tiene y más interviene en la mayoría de movimientos que llevamos a cabo. Por ello esta parte del cuerpo está formada por infinidad de pequeños músculos y tendones que son necesario fortalecer.

Estos son los principales

El deltoides es el músculo principal del hombro, y se divide anatómicamente en 3 grupos de fibras o porciones: **deltoides anterior**, **deltoides medio o lateral** y **deltoides posterior**.

Las tres porciones convergen en el húmero, pero tienen su origen desde 3 puntos diferentes.



RUTINA

CALENTAMIENTO: 60 vuelos con 5 lb

1. Levanta los brazos hacia los laterales hasta el momento en que estén paralelos al suelo.
2. Haz una pausa con los brazos en su punto más alto y vuelve a la situación inicial.
3. Repite el movimiento de acuerdo a tu rutina de entrenamiento.



Debemos realizar 50 rep seguidas con las pausas que creas necesarias hacer pero sin dejar a un lado las mancuernas

ELEVACIÓN FRONTAL CON MANCUERNAS:

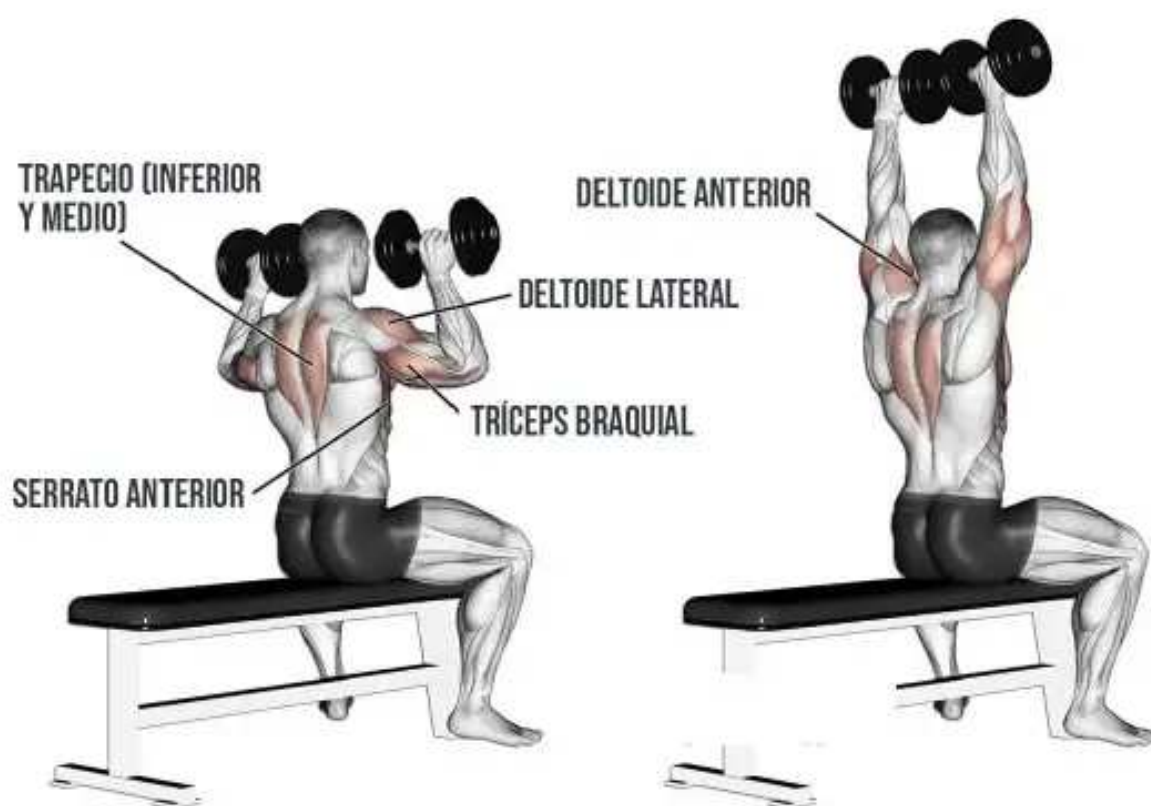
- Series: 5
- Repeticiones: 25 – 20 - 15 - 15
- Descanso: 30 segundos.
- Levanta una mano y pásala por delante de tu cabeza; entonces, sentirás una tensión de la parte posterior del tríceps.
- No te olvides de hacer una pausa y de mover el brazo lentamente, tanto por delante de la cabeza, como cuando regresemos a la posición inicial; esto incrementará la fuerza realizada por los músculos del brazo.
- El mismo proceso de levantar el brazo y llevarlo hacia adelante de tu rostro, tensando el tríceps debe realizarse con el brazo opuesto. De esta forma, estaremos turnando ambos brazos. También puedes variar realizando dos y dos en cada brazo.



PRESS MILITAR CON MANCUERNAS

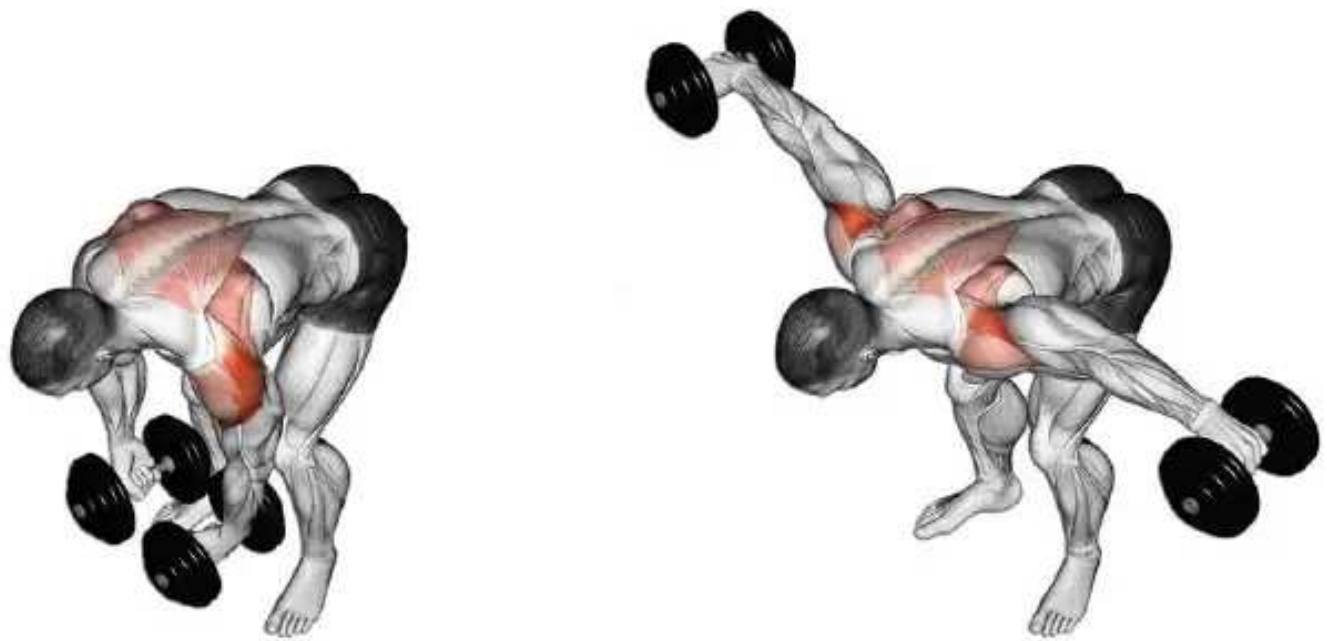
- Series: 4
 - Repeticiones: 30
 - Descanso: 30 segundos
1. Para iniciar el press militar, siéntate sosteniendo una barra (o un par de mancuernas) sujeta en pronación, es decir, **las palmas deben estar mirando hacia atrás al momento de colocar los brazos de forma perpendicular al cuerpo.**
 2. Ubica las manos sobre la barra de forma tal que no superen la anchura de los hombros, con la espalda en una posición recta.
 3. Lleva la barra con ayuda de las manos hacia la parte alta del pecho, específicamente a la altura de los hombros.
 4. Inspira y eleva la barra superiormente, como si se estuviera empujando con nuestras manos y en su proceder se extenderán los brazos.
 5. Al final de la acción, espira mientras descienes hacia la posición inicial del ejercicio, de una forma completamente controlada.

Este es un ejercicio que también puede ser realizado de pie, donde solo se debe flexionar ligeramente las rodillas y prevenir cualquier lesión lumbar, cuidando la espalda. Lo importante es no curvar la columna vertebral y realizar el ejercicio de forma pausada.



ELEVACIONES POSTERIORES CON MANCUERNAS

- Series: 4
 - Repeticiones: 18 – 16 - 14
 - Descanso: 15 segundos sprint – 15 segundos descanso normal.
1. Con los codos ligeramente flexionados, sube ambos brazos hasta que tus antebrazos se ubiquen paralelos al piso. En este momento, haz una breve pausa de uno o dos segundos, para, finalmente, volver a la posición inicial.
 2. Repita el movimiento de acuerdo a su rutina.



PRESS CUBANO

- Series: 4
 - Repeticiones: 15
 - Descanso: 15 segundos plancha – 15 segundos descanso normal.
-
1. Desde una posición en la que nos encontremos sentados o bien de pie, vamos a tomar una mancuerna con los hombros colocados hacia adelante. Los brazos permanecerán extendidos en este momento y bajaremos al realizar una sentadilla con los muslos. Esta va a ser la que tomaremos como posición inicial.
 2. El segundo paso va a consistir en subir los codos, tal y como si hiciéramos un ejercicio de remo vertical con mancuernas, esto, hasta el momento en que nuestros codos se encuentren a la altura de los hombros. No te olvides de exhalar en este punto.
 3. Posteriormente, vamos a girar externamente las mancuernas para colocarlas en posición cara arriba, sosteniendo las partes superiores de los brazos, de preferencia, en el mismo nivel; e iniciaremos con el ciclo de respiración de forma normal. Continuaremos con este movimiento hasta el punto en que los antebrazos los tengamos de forma perpendicular al suelo y las caras de las manos se encuentren apuntando hacia arriba.
 4. En este punto, presiona las pesas sobre la cabeza tal y como si estuvieses realizando un ejercicio de press de hombros (no te olvides de la respiración).
 5. Aquí terminamos con el ejercicio y volvemos a la posición inicial.
 6. Repite el procedimiento el número veces que indique tu rutina de entrenamiento.

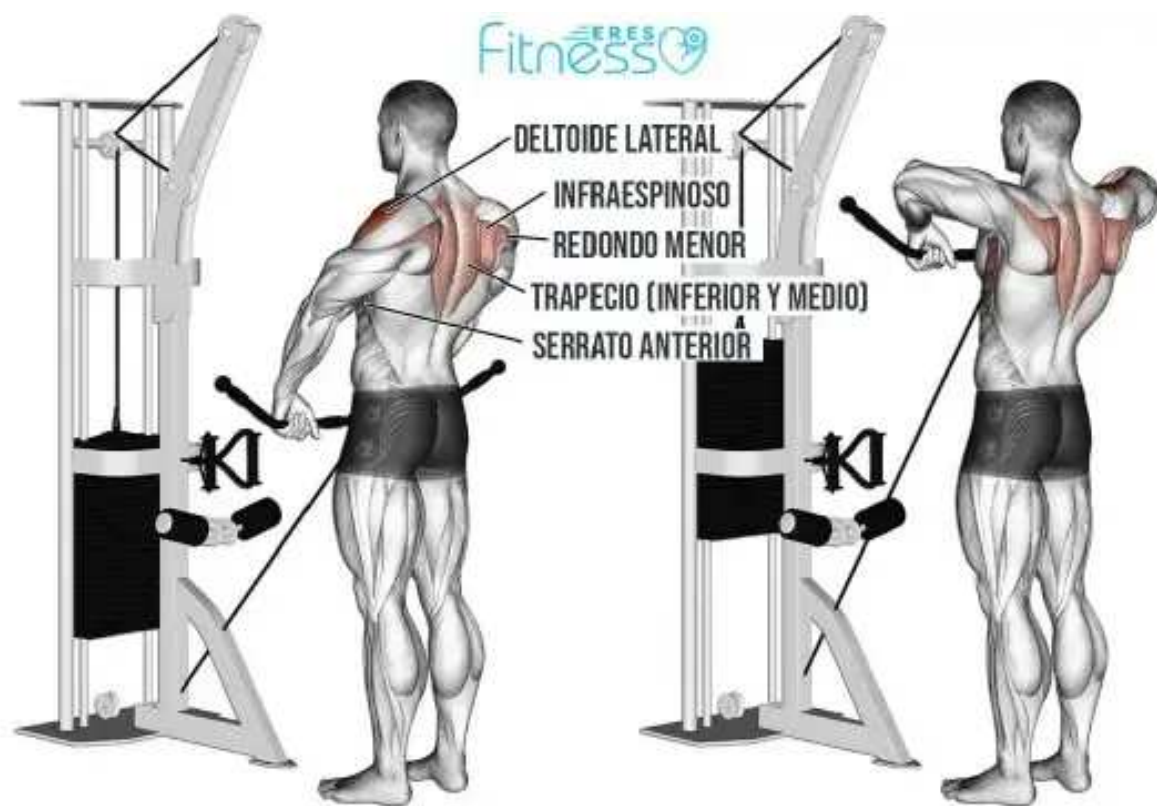


REMO AL CUELLO CON BARRA

- Series: 4
- Repeticiones: 15
- Descanso: 40 segundos plancha.

1. Colócate frente a la barra con los pies separados a la altura de los hombros y sostener el mango con las palmas mirando hacia tu cuerpo. Sube los brazos hasta que el mango llegue a la altura de tu mentón.
2. Los codos deben pasar tu cabeza y ver hacia afuera en todo momento.
3. Baja el peso con cuidado para evitar lesiones.

De este modo, cuentas con la oportunidad de ejercitar los músculos de la parte superior en cualquier momento. Hacer el remo al cuello con polea baja es un entrenamiento que te permitirá estar en forma.



VIERNES:

2.- PRESS ALTO MANCUERNAS:

-Series: 4

- Repeticiones: 15
- Descanso: 45 seg.

Acuéstate en un banco con una **inclinación de 45 grados** y sostén un par de mancuernas en tus manos. Estira tus brazos desde el pecho hacia afuera agarrando ambas pesas con las palmas de las manos mirando hacia tus pies. Vuelve a la posición inicial y repite

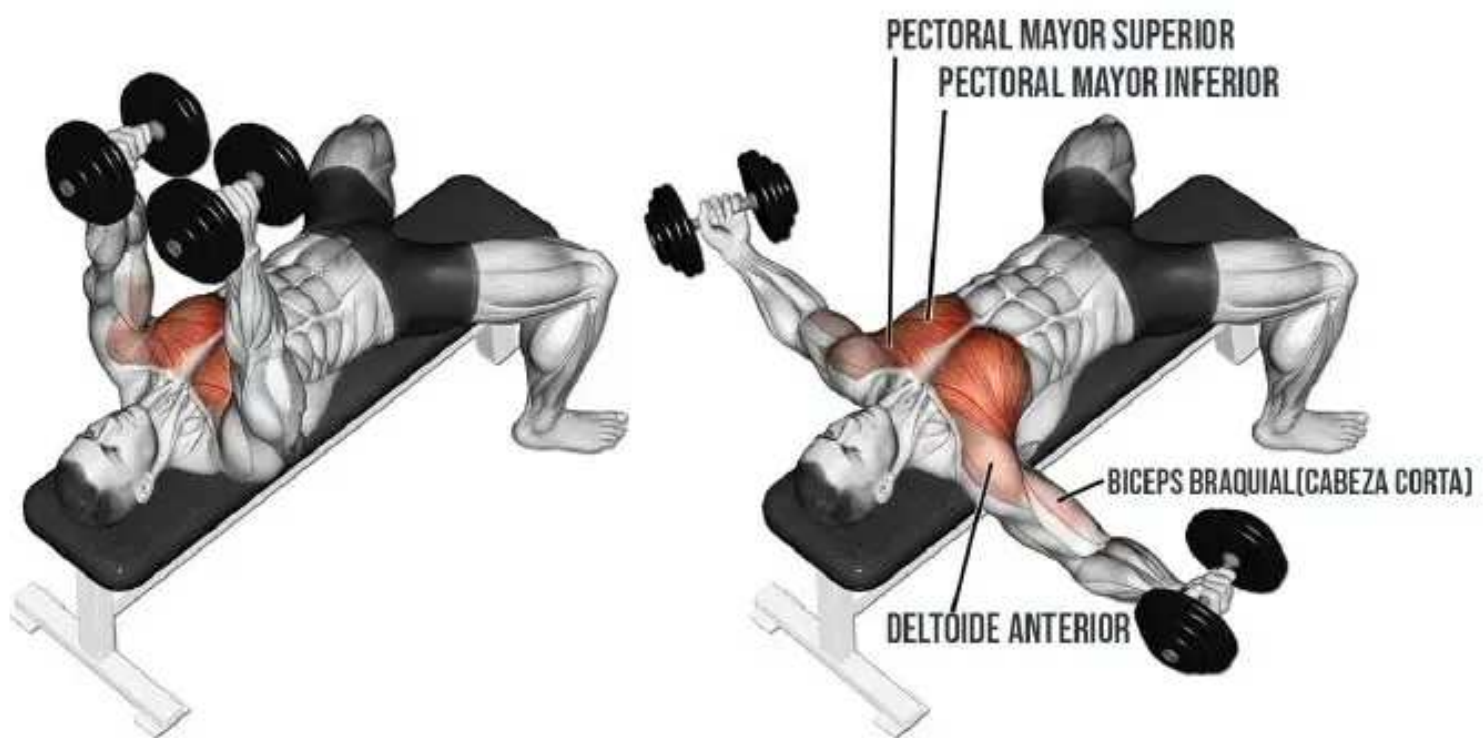


3.- APERTURAS CON MANCUERNAS:

- Series: 4
- Repeticiones: 15

- Descanso: 30 saltos talones al glúteo.

1. Sujeta las mancuernas con las palmas mirando hacia el centro. Lo ideal sería estar recostado en un banco, puede ser **plano, inclinado o declinado**.
2. Mantén la espalda erguida durante todo el entrenamiento y evitarás dolor en los hombros.
3. Estira los brazos hacia arriba y luego flexiona los codos hasta que se encuentren al nivel de tus hombros y los codos pasen de estos.
4. Posteriormente, debes volver a extender los brazos hasta la posición inicial con una ligera flexión en los codos. De este modo, se pueden evitar las lesiones en las articulaciones. Al mismo tiempo, **cuentan con la oportunidad de sacar el mayor provecho al trabajo realizado**.



4.- FLEXIONES DE PECHO:

Series: 4

- Repeticiones: 10
- Descanso: 20 saltos talones al glúteo.



TRICEPS

1.- Lateral: usamos dos sillas

- Series: 4
- Repeticiones: 12
- Descanso: 30 segundos NORMAL
- Ejecución: constante.

El primer paso en la ejecución de los **fondos en banco plano** es tomar dos bancos y colocarlos de forma paralela, lo ideal, separados entre 60 o 100 de cm entre ellos (esto dependerá de tu altura). Una vez que te coloques entre los dos, pondrás los brazos en el banco que queda tras de ti, con los codos en dirección hacia atrás. Los pies irán en el otro banco.

EJECUCIÓN:

1. Para iniciar el ejercicio, toma aire y dobla los codos, bajando de manera lenta hasta sentir una tensión tanto en los tríceps como en los hombros. Deberás bajar cuando más lo permita tu condición.
2. Cuando completes esta fase, y regreses a la posición inicial, no te olvides de expulsar el aire. Aquí se completa el ciclo de los **fondos en banco plano**.



2.- PRESS FRANCES MANCUERNAS:

- Series: 4
- Repeticiones: 15
- Descanso: 40 segundos normal.

TECNICA:

1. **Recuéstate con la espalda plenamente apoyada sobre un banco plano** y luego tomar con ambas manos mancuernas.
2. Las palmas de las manos deben estar orientadas hacia arriba mientras ambos brazos se encuentran flexionados y las mancuernas quedan ubicadas detrás del cuerpo.
3. Inspiramos y extendemos los brazos, de forma que queden ubicados perpendicularmente al cuerpo. Es importante mantener los codos separados del cuerpo durante toda la ejecución del ejercicio.



3.- EXTENSIÓN MANCUERNA TRAS NUCA

- Series: 4
 - Repeticiones: 10
 - Descanso: 40 segundos NORMAL
-
1. Toma una mancuerna y colócate de forma recta con los pies abiertos a la misma altura de los hombros; el agarre puede ser supino, neutro o pronó; dependiendo de cómo te sientas más cómodo.
 2. Ahora, contrae el bíceps y el tríceps exhalando y llevando tu antebrazo por encima de tu hombro, hasta tu nuca.
 3. En esta posición, comienza a bajar la mancuerna (el ejercicio se puede efectuar con ambos brazos y mancuernas a la vez) hasta que sientas una extensión máxima y el clímax de la tensión en la región de los tríceps.
 4. Mantén la posición por uno o dos segundos y regresa, en un movimiento controlado y con cuidado de que las mancuernas jamás toquen tu cabeza ni hombros.

