

Mi tp5 es: Mejora de Masa Muscular mediante Entrenamiento de Pesas en Gimnasio.

En el contexto: El objetivo principal es mejorar la masa muscular de una persona con 1 año de entrenamiento previo a través de un programa estructurado de entrenamiento con pesas en un gimnasio.

Generalización: La generalización de entrenamiento de pesas en gimnasio es entrenamiento.

Entrenamiento: Realizar cualquier actividad física como caminar, correr, deportes, artes marciales, etc

ATRIVUTOS

Equipacion: Es los objetos o herramientas con los que realizan los entrenamientos.

Ubicación física: diferentes lugares, como un estadio, al aire libre o en instalaciones especializadas.

METODOS

- **Entrar en calor:** Realiza movimientos suaves para aumentar la temperatura corporal y activar el sistema nervioso.
- **Hacer actividad:** la persona realiza una serie de movimiento durante un x tiempo.
- **Elongar:** Proceso de estirar los músculos de manera controlada para aumentar la flexibilidad y la amplitud de movimiento, reduciendo la rigidez y el riesgo de lesiones.

Especialización: La especialización de entrenamiento de pesas en gimnasio es el entrenamiento de un musculo en específico (Por ejemplo: pecho).

ATRIVUTOS

Equipacion: son las herramientas como mancuernas, barras o poleas con las que vamos a estimular el musculo.

Lugar de entrenamiento: Seria el gimnasio donde se va a realizar el entrenamiento.

Rutina diaria: Son los ejercicios elegidos para estimular el musculo.

METODOS:

Calentamiento: Realiza movimientos suaves para aumentar la temperatura corporal y activar el sistema nervioso.

Realizar series de aproximación: La persona realiza una o varias series con pesos ligeros antes de las series de trabajo pesado, con el fin de preparar los músculos y el sistema nervioso central para el esfuerzo máximo.

Realizar serie: La persona realizar los movimientos específicos de un ejercicio de fuerza o resistencia para trabajar el músculo objetivo siguiendo la rutina.

Descanso entre serie: Es el periodo de tiempo entre series del mismo ejercicio que se usa para recuperar la fuerza y energía para la siguiente serie.

Objeto de la clase: entramiento de pesas en gimnasio.

Rutina semanal:

Lunes y jueves: Torso (Pecho, Espalda y Abdomen)

Martes y viernes: Brazos (Hombro, Tríceps y Bíceps)

Miércoles y sábado: Piernas

Domingo: Descanso Total

Rutina diaria de ejercicio:

Musculo: pecho

Ejercicio: Press plano

Series: 4

Repeticiones: 10

Peso: 100 kg

Musculo: Espalda

Ejercicio: Remo con barra

Series: 3

Repeticiones: 8

Peso: 120 kg

Musculo: Abdomen

Ejercicio: Crunch abdominal

Series: 3

Repeticiones: 15

Peso: corporal

Gimnasio:

Gold's GYM

Clases adicionales:

Maquinas:

Marca: como cadena texto

Nombre: cadena de texto

Capacidad de carga: un numero con unidad de medida en kg

Ejercicio:

Nombre: cadena de texto

Musculo que trabaja: cadena de texto

Repeticiones: como un número que representa una cantidad

Peso: un numero con unidad de medida en kg

Accesorio de entramiento:

Nombre como cadena de caracteres

Material de construcción: como cadena de caracteres

Peso: un numero con unidad de medida en kg

Objetos adicionales:

Maquina:

Marca: technoGym

Nombre: Maquina Hammer

Capacidad de carga: 120kg

Ejercicio:

Nombre:curl de bíceps

Musculo: bíceps

Repeticiones: 12

Peso : 20kg

Accesorio de entramiento:

Nombre: mancuerna

Material: hierro

Peso: 12kg