

Entrenamiento de Pesas en Gimnasio

Descripción del contexto:

El objetivo principal es mejorar la masa muscular de una persona con entrenamiento previo a través de un programa estructurado de entrenamiento con pesas en un gimnasio.

Información:

- Rutina semanal: Esta es la división de los músculos a trabajar en los distintos días de la semana.
- Rutina diaria de ejercicio: La rutina diaria de ejercicio implica la selección de ejercicios por grupo muscular, técnicas de entrenamiento, series, repeticiones, peso y descanso.
- Gimnasio: Lugar físico donde realizamos los ejercicios y se hallan las herramientas/equipo.
- Herramientas/equipo de gimnasio: son herramientas como: mancuernas, barras, bancos, maquinas, bandas elásticas, etc. Que utilizamos para realizar los ejercicios.

Comportamiento:

- Crear la rutina semanal: Se elige los músculos a trabajar en un día específico de la semana, por ejemplo: lunes y jueves: Pecho, Espalda y abdomen
- Calentamiento/movilidad articular: Preparación previa al ejercicio utilizando herramientas para aumentar la temperatura corporal y mejoran la flexibilidad y movilidad articular.
- Realizar series de aproximación: 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 los músculos objetivo con un numero de repeticiones entre 6 y 12.
- Realizar técnicas de entrenamiento: La persona realiza la serie utilizando técnicas como drop set, superserie, rest pause entre otras.
- Descanso entre serie: Es el período de tiempo que la persona se toma entre cada serie del mismo ejercicio para permitir la recuperación parcial de los músculos y del sistema energético.
- Hidratación durante el entrenamiento: La persona bebe agua o bebidas con electrolitos antes, durante y después del entrenamiento, para evitar la deshidratación y optimizar el rendimiento.