



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA HOMBRES

RECOMENDACIONES:

DURACIÓN: DE 6 A 12 SEMANAS

INDICADO PARA PERSONAS INTERMEDIAS / AVANZADAS

ESQUEMA DE 5 DÍAS

LUNES

ESPALDA Y BÍCEPS

MARTES

CUADRÍCEPS

MIÉRCOLES

PECHO Y TRÍCEPS

JUEVES

HOMBRO Y TRAPECIO

VIERNES

FEMORAL Y GLÚTEO

CONCEPTOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO

PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS EN EL GIMNASIO, ES IMPORTANTE ENTENDER ALGUNOS CONCEPTOS CLAVE QUE APARECEN EN LAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO. A CONTINUACIÓN, TE EXPLICAMOS LOS MÁS COMUNES:

1. SERIES

LAS SERIES SE REFIEREN AL NÚMERO DE VECES QUE REPITES UN GRUPO DE REPETICIONES EN UN EJERCICIO. POR EJEMPLO, SI REALIZAS 10 REPETICIONES DE UN EJERCICIO, DESCANSAS Y LUEGO REPITES ESAS 10 REPETICIONES DOS VECES MÁS, HAS COMPLETADO 3 SERIES. LAS SERIES AYUDAN A ESTRUCTURAR TU ENTRENAMIENTO Y A PROPORCIONAR SUFICIENTE ESTÍMULO PARA TUS MÚSCULOS.

2. REPETICIONES

LAS REPETICIONES SON EL NÚMERO DE VECES QUE REALIZAS UN MOVIMIENTO DE UN EJERCICIO SIN DETENERTE. POR EJEMPLO, EN UN EJERCICIO COMO SENTADILLAS, CADA VEZ QUE COMPLETAS EL MOVIMIENTO DE BAJAR Y SUBIR CUENTA COMO UNA REPETICIÓN. EL RANGO DE REPETICIONES SUELE VARIAR SEGÚN TU OBJETIVO:

FUERZA: 1-6 REPETICIONES.

HIPERTROFIA (GANAR MÚSCULO): 8-12 REPETICIONES.

RESISTENCIA MUSCULAR: 15 O MÁS REPETICIONES.

3. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

ESTOS SON DIFERENTES FORMAS DE ESTRUCTURAR LOS EJERCICIOS EN TU RUTINA PARA VARIAR EL ESTÍMULO Y MAXIMIZAR RESULTADOS. ALGUNOS MÉTODOS COMUNES INCLUYEN:

A) BISERIE

EN UNA BISERIE, REALIZAS DOS EJERCICIOS SEGUIDOS SIN DESCANSO ENTRE ELLOS.

POR EJEMPLO:

EJERCICIO 1: PRESS DE BANCA.

EJERCICIO 2: REMO CON BARRA.

UNA VEZ QUE COMPLETAS AMBOS EJERCICIOS, TOMAS UN DESCANSO ANTES DE REPETIR LA BISERIE. ESTE MÉTODO ES ÚTIL PARA TRABAJAR GRUPOS MUSCULARES OPUESTOS O COMPLEMENTARIOS Y AHORRAR TIEMPO.

CONCEPTOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO

B) TRISERIE

LA TRISERIE CONSISTE EN REALIZAR TRES EJERCICIOS SEGUIDOS SIN DESCANSO ENTRE ELLOS. POR EJEMPLO:

- EJERCICIO 1: SENTADILLAS.
- EJERCICIO 2: PESO MUERTO CONVENCIONAL.
- EJERCICIO 3: PRENSA.

ESTE MÉTODO AUMENTA LA INTENSIDAD Y ES IDEAL PARA SESIONES DE ENTRENAMIENTO MÁS DESAFIANTES.

C) CIRCUITO

EN UN CIRCUITO, COMBINAS VARIOS EJERCICIOS (GENERALMENTE 4 O MÁS) Y LOS REALIZAS UNO TRAS OTRO SIN DESCANSO O CON DESCANSOS MUY CORTOS ENTRE CADA EJERCICIO. POR EJEMPLO:

- PRENSA.
- SENTADILLA FRONTAL.
- EXTENSIÓN DE CUADRÍCEPS.
- DESPLANTES FIJOS EN SMITH.

UNA VEZ QUE COMPLETAS TODOS LOS EJERCICIOS, TOMAS UN DESCANSO MÁS LARGO Y PUEDES REPETIR EL CIRCUITO VARIAS VECES. ESTE MÉTODO ES EXCELENTE PARA MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y MUSCULAR.

CONSEJOS PARA UN MEJOR ENTRENAMIENTO

SIEMPRE PRIORIZAR LA TÉCNICA CORRECTA SOBRE EL PESO.

MANTENER UNA BUENA POSTURA EVITA LESIONES Y OPTIMIZA EL RENDIMIENTO.

CALENTAR PREPARA LOS MÚSCULOS Y ARTICULACIONES PARA EL EJERCICIO.



FOCUS[®]

**"SI TIENES DUDAS SOBRE ALGÚN EJERCICIO,
ACÉRCATE A UN ENTRENADOR O CONSULTA
NUESTRA BIBLIOTECA DE EJERCICIOS EN LA
PÁGINA WEB"**



BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

ESPALDA

EJERCICIO	SERIES/REPS
BISERIE DOMINADAS	4X6 a 12
	PULL OVER CON CUERDA
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE REMO CON BARRA	3X12
	JALÓN AL PECHO
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE REMO CON POLEA	3X20
	JALÓN AL PECHO TRIÁNGULO
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE CURL DE BÍCEPS CON BARRA	4X10
	CURL DE BÍCEPS SPIDER
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE CURL DE BÍCEPS CONCENTRADO CON MANCUERNAS	3X12
	CURL DE BÍCEPS 21 CON BARRA
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE ELEVACIÓN DE TALONES COSTURERA	3X20
	ELEVACIÓN DE TALONES CON SMITH
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG

EJERCICIO CARDIOVASCULAR (EN LA MÁQUINA DE TU PREFERENCIA):

- ENFRIAMIENTO 8 A 10 MINUTOS
- ACONDICIONAMIENTO Y RESISTENCIA 20 A 30 MINUTOS
- PÉRDIDA DE GRASA Y SALUD CARDIOVASCULAR 30 A 60 MINUTOS

CUADRÍCEPS

EJERCICIO

SERIES/REPS

	SENTADILLA LIBRE CON BARRA OLÍMPICA	4X15, 12, 10, 8
	DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE	DESPLANTES CON MANCUERNAS	4X30
	EXTENSIONES CUADRÍCEPS CON MÁQUINA	4X15
	DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE	PRENSA	4X12
	ABDUCCIONES CON MÁQUINA	4X20
	DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
	SENTADILLA SISSY CON MÁQUINA	4X15
	DESCANSO ENTRE SERIES	45 SEG
	EJERCICIO DE ABDOMEN	4X20 a 30
	DESCANSO ENTRE SERIES	45 SEG

EJERCICIO CARDIOVASCULAR (EN LA MÁQUINA DE TU PREFERENCIA):

- ENFRIAMIENTO 8 A 10 MINUTOS
- ACONDICIONAMIENTO Y RESISTENCIA 20 A 30 MINUTOS
- PÉRDIDA DE GRASA Y SALUD CARDIOVASCULAR 30 A 60 MINUTOS

PECHO

EJERCICIO

SERIES/REPS

PRESS DE BANCA CON BARRA	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	3X15
PEC FLY O APERTURAS EN MÁQUINA	3X20
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
FONDOS O PRESS DECLINADO	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
PRESS HORIZONTAL CON MANCUERNA	3X10
LAGARTIJAS	3X15
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
FONDOS EN BANCO	4X20
PRESS FRANCÉS CON MANCUERNAS	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
ELEVACIÓN DE TALONES COSTURERA	3X20
ELEVACIÓN DE TALONES CON SMITH	3X50
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG

EJERCICIO CARDIOVASCULAR (EN LA MÁQUINA DE TU PREFERENCIA):

- ENFRIAMIENTO 8 A 10 MINUTOS
- ACONDICIONAMIENTO Y RESISTENCIA 20 A 30 MINUTOS
- PÉRDIDA DE GRASA Y SALUD CARDIOVASCULAR 30 A 60 MINUTOS



VIERNES

HOMBRO, BÍCEPS Y TRÍCEPS

EJERCICIO

SERIES/REPS

BISERIE	PRESS MILITAR CON BARRA	4X15, 12, 10, 8
	ENCOGIMIENTOS TRAPECIO CON BARRA	4X15
	DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE	ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS	4X15
	ELEVACIONES POSTERIORES CON MANCUERNAS	4X12
	DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE	PRESS MILITAR CON MANCUERNAS	4X15
	FACEPULL CON CUERDA	4X20
	DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
	EJERCICIO DE ABDOMEN	4X20 a 30
	DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG

EJERCICIO CARDIOVASCULAR (EN LA MÁQUINA DE TU PREFERENCIA):

- ENFRIAMIENTO 8 A 10 MINUTOS
- ACONDICIONAMIENTO Y RESISTENCIA 20 A 30 MINUTOS
- PÉRDIDA DE GRASA Y SALUD CARDIOVASCULAR 30 A 60 MINUTOS

CUADRÍCEPS

EJERCICIO

SERIES/REPS

PESO MUERTO SUMO CON BARRA	4X15, 12, 10, 8
DESCANSO ENTRE SERIES	45 SEG
CURL FEMORAL DE PIE EN POLEA	4X12
DESCANSO ENTRE SERIES	90 SEG
BISERIE CURL DE PIerna ACOSTADO EN MÁQUINA	4X15
BISERIE PESO MUERTO RUMANO CON BARRA	4X10
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE HIP THRUST	5X10
BISERIE ABDUCCIONES EN MÁQUINA	5X20
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG
BISERIE ELEVACIÓN DE TALONES COSTURERA	3X30
BISERIE ELEVACIÓN DE TALONES CON SMITH	3X20
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEG

EJERCICIO CARDIOVASCULAR (EN LA MÁQUINA DE TU PREFERENCIA):

- ENFRIAMIENTO 8 A 10 MINUTOS
- ACONDICIONAMIENTO Y RESISTENCIA 20 A 30 MINUTOS
- PÉRDIDA DE GRASA Y SALUD CARDIOVASCULAR 30 A 60 MINUTOS