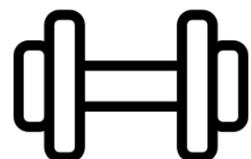




ARTUM

UPPER-LOWER PPL



Guía de entrenamiento 5 WORKOUTS POR SEMANA

El siguiente entrenamiento está destinado para que puedas aprovechar tu disponibilidad horaria para entrenar, siendo así una combinación de frecuencia e intensidad para estimular al máximo el crecimiento muscular y la pérdida de grasa.

En este plan de entrenamiento aplicaremos un fundamento esencial para atletas naturales (que no consumen esteroides anabólicos) y es el **progressive overload (sobrecarga progresiva)**: Para simplificarlo, simplemente significa que debes incrementar el estrés puesto en tus músculos con el pasar del tiempo para incrementar el crecimiento muscular.

Para aplicarlo de manera correcta **debes llevar anotados los pesos que puedes levantar** en cada entrenamiento y así recordar que al siguiente debes intentar aumentar de peso (5-10 libras está bien) siempre y cuando lo hagas con una buena técnica y no sientas dolor (**OJO, DEBES DIFERENCIAR EL DOLOR DEL ENTRENAMIENTO A EL DOLOR DE UNA LESIÓN**).

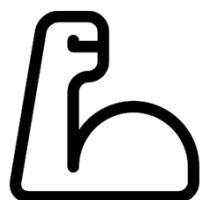
Este principio viene de que simplemente no puedes ir todas las semanas y hacer exactamente lo mismo ya que los músculos se acostumbran a este estímulo y por lo tanto dejarán de crecer, además, el incrementar el peso te dará no solo mayor fuerza sino también una mejora atlética impresionante en cosas como correr, saltar, empujar, etc.



Proceso y periodización

Para lograr obtener resultados, necesitas de cierta manera demandar tu cuerpo para que se adapte y se vuelva mas fuerte. Como tu cuerpo con el paso de las semanas se va haciendo mas fuerte, necesitas ir incrementando el estrés que le pones en el, este es el principio de sobrecarga progresiva.

Entre mas avances mas lento será tu progreso. Como regla general los novatos pueden hacer ganancias de sesión a sesión, los intermedios de semana a semana, y avanzados de mes a mes.



Ejercicios de fuerza

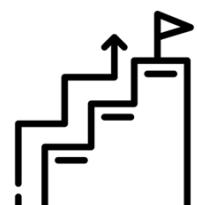
El objetivo en esta fase es incrementar la fuerza en los movimientos compuestos (sentadilla, peso muerto, press de pecho, press militar). Durante estos días de entreno estarás levantando un peso fuerte en el rango de 3-5 repeticiones.

En simple términos, al incrementar la fuerza vas a poder incrementar la ganancia de músculo y la capacidad de trabajo durante los días de hipertrofia.



Ejercicios de hipertrofia

Como el nombre sugiere, el objetivo en esta fase es incrementar el músculo. Tus entrenos estos días estarán entre las 8-15 repeticiones en los ejercicios compuestos, este rango de hipertrofia también se aplicara siempre en los ejercicios accesorios, así estén en días de fuerza.

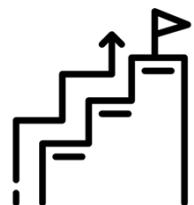


Esquema de progresión

La forma mas simple de progresar es entrenando con la doble progresión. Por ejemplo, si estas trabajando en el rango de 3-5 repeticiones, entonces escoge un peso donde puedas completar por 4 series de 3 repeticiones (con buena técnica) pero que no puedas con 5 repeticiones todavía.

Cuando seas capas de hacer las 4 series de 5 repeticiones entonces le incrementaras el peso a un peso tal que solo puedas hacer las 4 series de 3 repeticiones.

Finalmente **no entrenes nunca al fallo**. Siempre deja una repetición en el tanque para que no comprometas la técnica o dañes tu recuperación para los siguientes ejercicios.



Esquema de progresión

Tu programa de progresión debe verse de esta manera:

EJERCICIO	SERIES + REPS	PESO	SERIES + REPS COMPLETADAS	AVANCES
PRESS DE PECHO	4X 3-5	135 LIBRAS	5-4-4-3 REPS	SE MANTIENE
PRESS DE PECHO	4X 3-5	135 LIBRAS	5-5-5-5 REPS	MAS PESO
PRESS DE PECHO	4X 3-5	145 LIBRAS	3-3-3-3 REPS	SE MANTIENE
PRESS DE PECHO	4X 3-5	145 LIBRAS	4-4-4-3 REPS	SE MANTIENE
PRESS DE PECHO	4X 3-5	145 LIBRAS	5-5-4-4	SE MANTIENE
PRESS DE PECHO	4X 3-5	145 LIBRAS	5-5-5-5	MAS PESO
PRESS DE PECHO	4X 3-5	155 LIBRAS	5-4-4-3	SE MANTIENE

Este esquema de progresión aplica para todos los rangos de repeticiones de los ejercicios compuestos. Depende de ti de cuanto peso le vas incrementando a medida que avances. Pero si fallas en hacer el mínimo de repeticiones en dos sesiones de entrenamiento seguidas, y te estás recuperando bien, bájale el peso un poco.



Descanso - Descargas

Tu no te vuelves mas fuerte o mas fit por el entreno, te vuelves mas fuerte y mas fit de la recuperación y de la adaptación al entreno.

De pronto eso ya lo sabes, pero es algo que mucha gente olvida. Tampoco ayuda mucho que en internet todos los gurús del fitness predican que hay que matarse entrenando o ir hasta el cansancio.

Demandarte en el entreno es importante, pero igual de importante es saber dar un paso atrás para permitir recuperación y la adaptación correspondiente.

El entreno es una forma de estrés, entrena consistentemente y tu cuerpo inevitablemente acumulará fatiga en el tiempo, que puede empezar afectar negativamente tu rendimiento. Por eso es que planear las semanas de descarga en el entreno es critico, puedes tomar un descanso, recuperarte y volver mas fuerte.

Esto no significa tampoco que te vas a quedar viendo netflix sin hacer nada. También se entrena en una semana de descarga solo que se reduce la intensidad y el volumen a la mitad.

Esto se llama RECUPERACIÓN ACTIVA.



Descanso - Descargas

La idea es seguir entrenando los movimientos de los ejercicios de la rutina para preservar el movimiento pero sin llegar a generar estrés al cuerpo.

Tus semanas de descarga se harán cada 6-8 semanas dependiendo de cómo te sientas, muy atento a cuando la creas necesaria, para indicarte como hacerla.

Pero básicamente es hacer la misma rutina solo que sin los ejercicios accesorios y solo usando la mitad del peso que normalmente acostumbras a hacer.

Por eso mismo siempre es bueno dejar como mínimo 1 dia a la semana de descanso full, lo que personalmente yo recomiendo para optima recuperación y minimizar las semanas de descarga es 2 días de descanso a la semana.



Adicional

-
- Siempre escoger un peso en el que se puedan realizar las repeticiones de tal manera que al estar finalizándolas se sienta el musculo exhausto o sea difícil terminar las repeticiones, si se llega al tope de las repeticiones sin sentir cansancio-dolor, es necesario subirle peso. Siempre tener buena técnica para evitar lesiones.
 - Si alguno de los ejercicios descritos en la rutina no se puede realizar por no estar esta maquina o los implementos necesarios entonces añadir una serie mas a cada uno de los otros ejercicios
 - Respetar dias de fuerza! Siempre ir mentalizados a levantar pesado este dia, cada movimiento ejercutarlo lento y controlado, bajar en 2-3 seg subir en 1 seg, para días de hipertrofia pesos moderados a velocidades mas rapidas de movimiento.

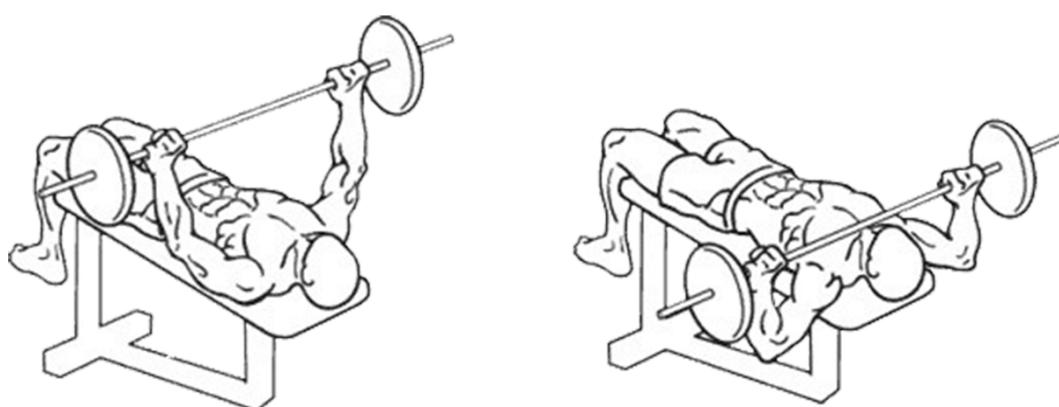
DIA 1 - UPPER BODY

2 SERIES DE CALENTAMIENTO AUMENTANDO PESO

PRESS DE BANCA PLANA CON BARRA

4 SETS	3-5 REPS	60" to 180" REST
-----------	-------------	---------------------

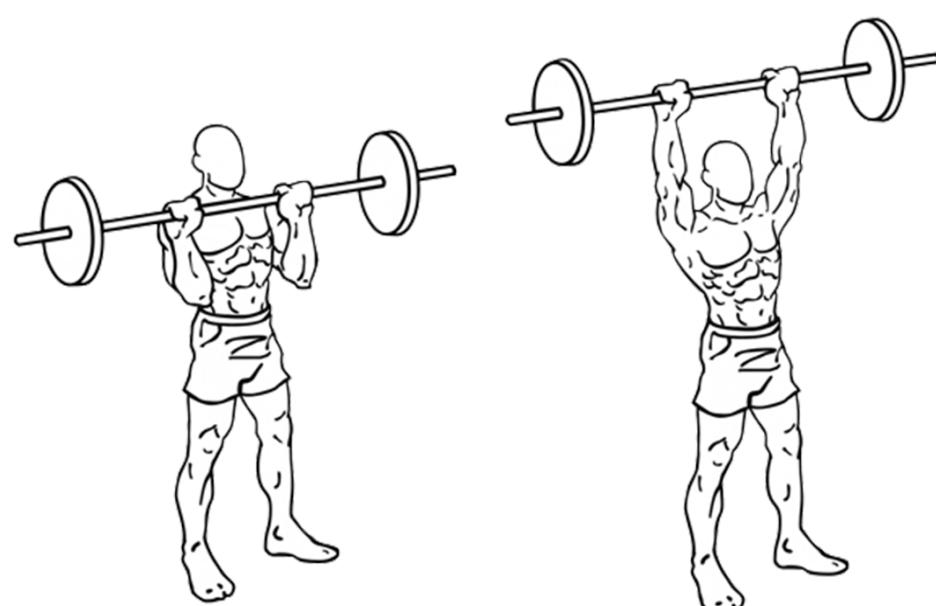
FUERZA



PRESS DE HOMBRO CON BARRA

4 SETS	3-5 REPS	60" to 180" REST
-----------	-------------	---------------------

FUERZA



DIA 1 - UPPER BODY

EMPIEZA CON EL MÁS PESADO Y VE DISMINUYENDO ELPESO

PRESS INCLINADO CON MANCUERNA

4 SETS	6-8 REPS	60" REST
-----------	-------------	-------------

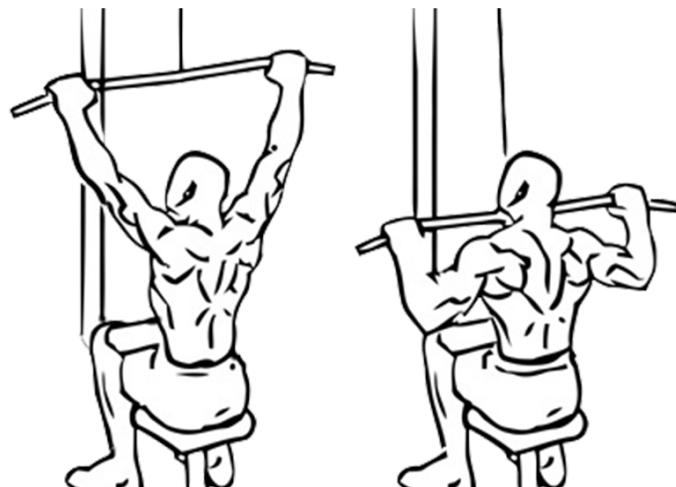
HIPERTROFIA



DOMINADA ABIERTA MÁQUINA

4 SETS	10-15 REPS	60" REST
-----------	---------------	-------------

HIPERTROFIA



DIA 1 - UPPER BODY

EMPIEZA CON EL MÁS PESADO Y VE DISMINUYENDO EL PESO

REMO CON BARRA AGARRE INVERTIDO

3-4 SETS	10 REPS	60" REST
-------------	------------	-------------

HIPERTROFIA



PRESS FRANCES INCLINADO

4 SETS	8-12 REPS	60" REST
-----------	--------------	-------------

HIPERTROFIA



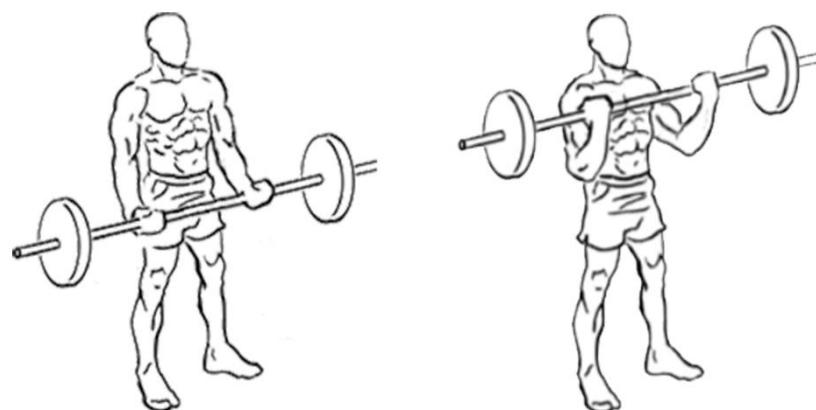
DIA 1 - UPPER BODY

EMPIEZA CON EL MÁS PESADO Y VE DISMINUYENDO ELPESO

CURL DE BICEPS CON BARRA

4 SETS	8-12 REPS	60" REST
-----------	--------------	-------------

HIPERTROFIA



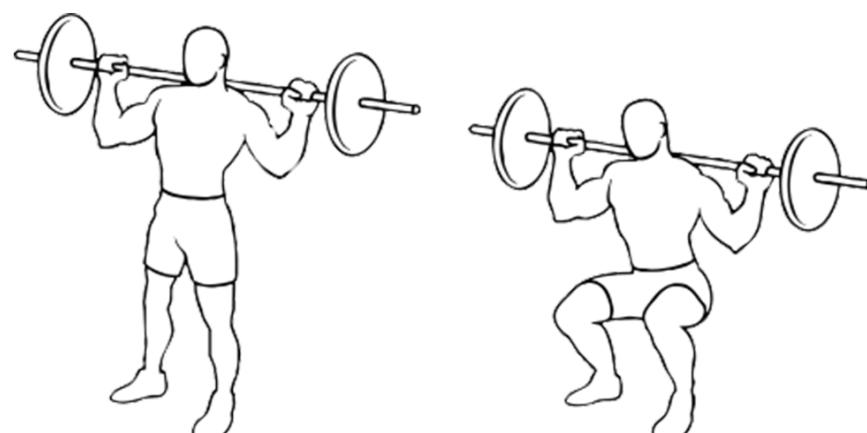
DIA 2 - LOWER BODY

2 SERIES DE CALENTAMIENTO AUMENTANDO PESO

SENTADILLA LIBRE CON BARRA

4 SETS	3-5 REPS	60" to 180" REST
-----------	-------------	---------------------

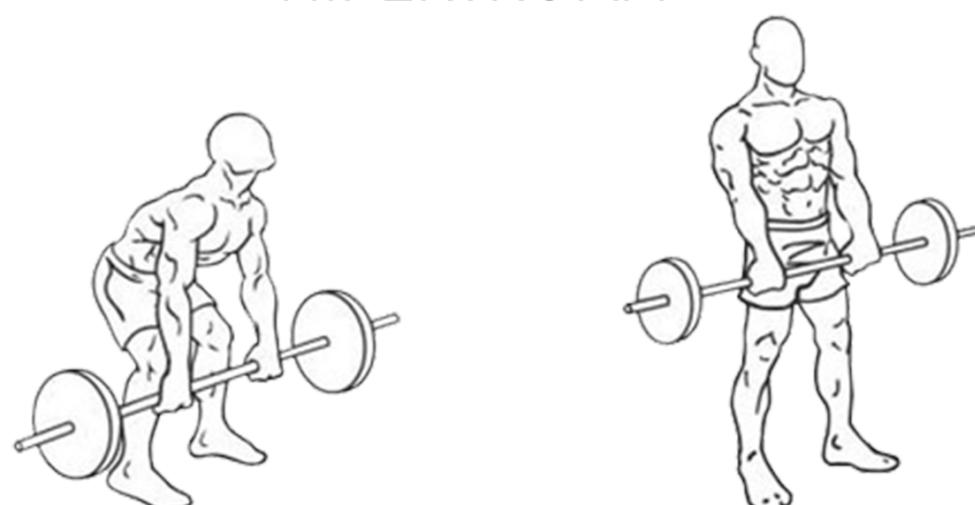
FUERZA



PESO MUERTO CON BARRA

4 SETS	8-10 REPS	60" to 90" REST
-----------	--------------	--------------------

HIPERTROFIA



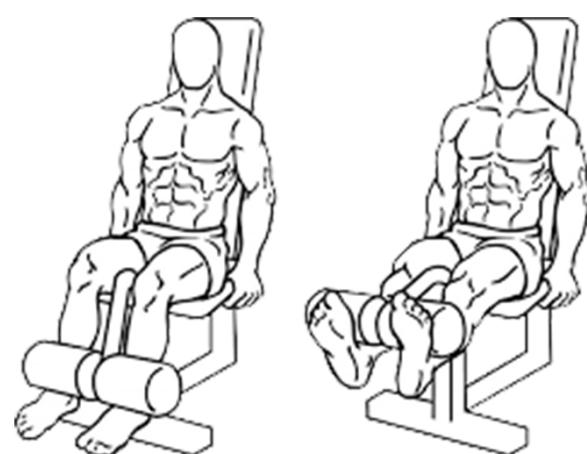
**** Importante:** Si no se maneja una buena técnica
evitar hacer este ejercicio con demasiado peso.

DIA 2 - LOWER BODY

EXTENSIÓN DE RODILLA MÁQUINA

4 SETS	8 - 12 REPS	60" REST
-----------	----------------	-------------

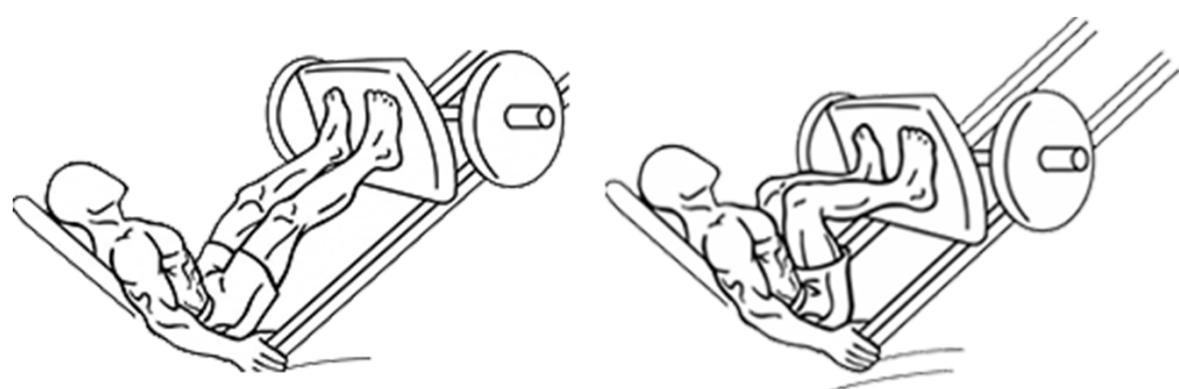
HIPERTROFIA



PRENSA EN MÁQUINA INCLINADA

4 SETS	8-10 REPS	60" to 90" REST
-----------	--------------	--------------------

HIPERTROFIA



DIA 2 - LOWER BODY

FEMORALES ACOSTADO EN MÁQUINA

4 SETS	8 - 12 REPS	60" REST
-----------	----------------	-------------

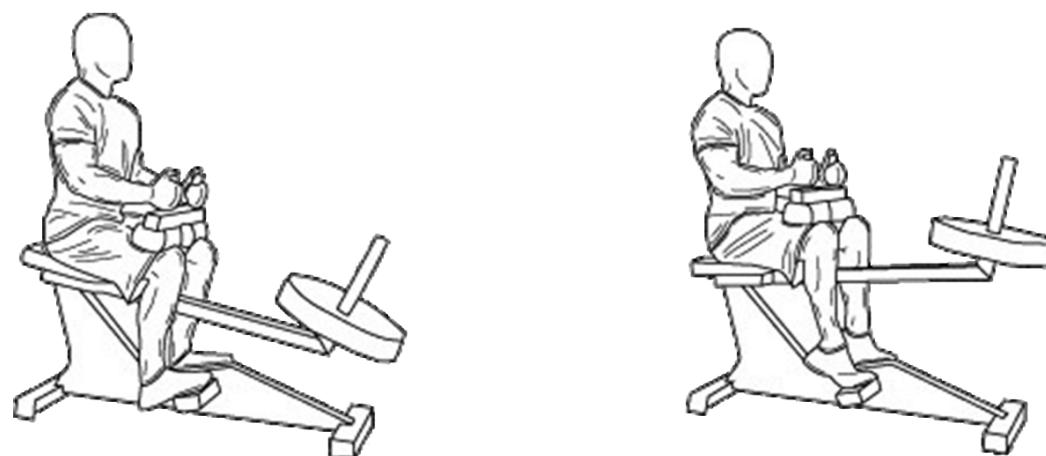
HIPERTROFIA



PRENSA EN MÁQUINA INCLINADA

4 SETS	20-25 REPS	60" REST
-----------	---------------	-------------

HIPERTROFIA



DIA 2 - LOWER BODY

ELEVACIÓN EN MÁQUINA PARADO

4 SETS	8 - 12 REPS	60" REST
-----------	----------------	-------------

HIPERTROFIA



UN DIA DE DESCANSO INTERMEDIO ENTRE LOS DOS BLOQUES UPPER-LOWER Y PPL

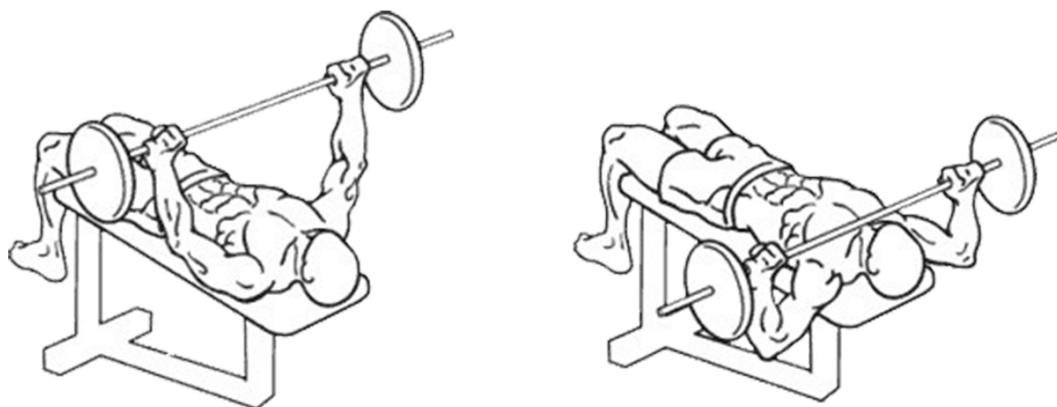
DIA 3 - PUSH

2 SERIES DE CALENTAMIENTO AUMENTANDO PESO

PRESS DE BANCA PLANA CON BARRA

5 SETS	10-12 REPS	60" to 90" REST
-----------	---------------	--------------------

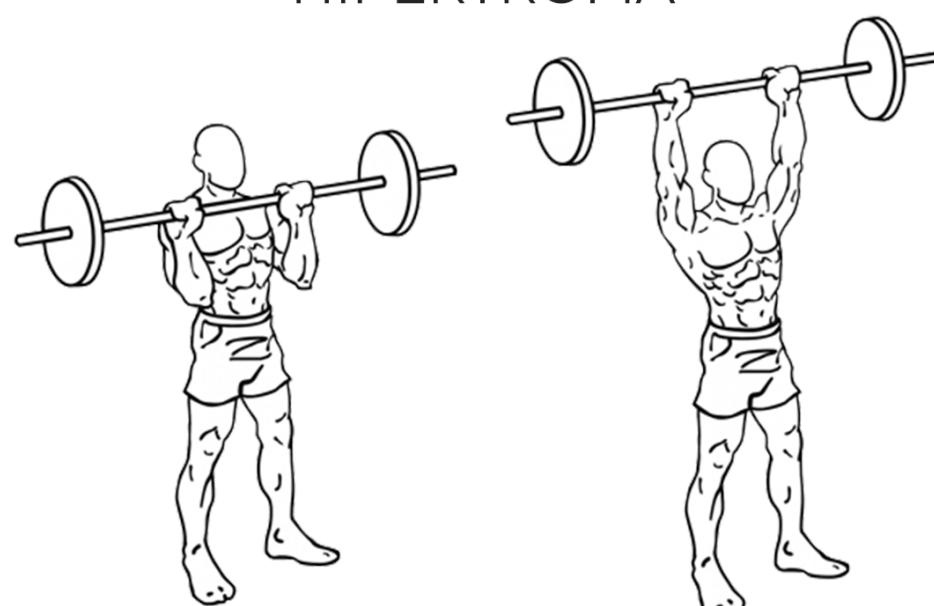
HIPERTROFIA



PRESS DE HOMBRO CON BARRA

4 SETS	2-10/12-2-6/8 REPS	60" to 180" REST
-----------	-----------------------	---------------------

HIPERTROFIA



DIA 3 - PUSH

VUELOS LATERALES CON MANCUER-

4 SETS	10-12 REPS	60" REST
-----------	---------------	-------------

HIPERTROFIA



FONDOS EN PARALELAS

4 SETS	12 REPS	60" REST
-----------	------------	-------------

HIPERTROFIA



DIA 3 - PUSH

EXTENSIÓN DE TRICEP CON POLEA

4 SETS	20-15-15-10 REPS	60" REST
-----------	---------------------	-------------

HIPERTROFIA



DIA 4 - PULL

DOMINADAS AGARRE CERRADO

5 SETS	5-6 REPS	60" to 90" REST
-----------	-------------	--------------------

FUERZA



REMO CON MANCUERNA

4 SETS	10-12 REPS	60" to 90" REST
-----------	---------------	--------------------

HIPERTROFIA



**** Importante:** Si es principiante empezar co banda elástica, si por el contrario es sencillo, agregar peso..

DIA 4 - PULL

JALON CON BARRA EN V

4 SETS	10-12 REPS	60" to 90" REST
-----------	---------------	--------------------

HIPERTROFIA



REMO CON MANCUERNA

4 SETS	15 REPS	60" to 90" REST
-----------	------------	--------------------

HIPERTROFIA



DIA 4 - PULL

CURL DE BICEP ROTACIÓN

4 SETS	10-12 REPS	60" REST
-----------	---------------	-------------

HIPERTROFIA



PREDICADOR CON BARRA

4 SETS	10-12 REPS	60" to 90" REST
-----------	---------------	--------------------

HIPERTROFIA



DIA 5 - LOWER BODY

2 SERIES DE CALENTAMIENTO AUMENTANDO PESO

PESO MUERTO CON BARRA

4 SETS	3-5 REPS	60" to 180" REST
-----------	-------------	---------------------

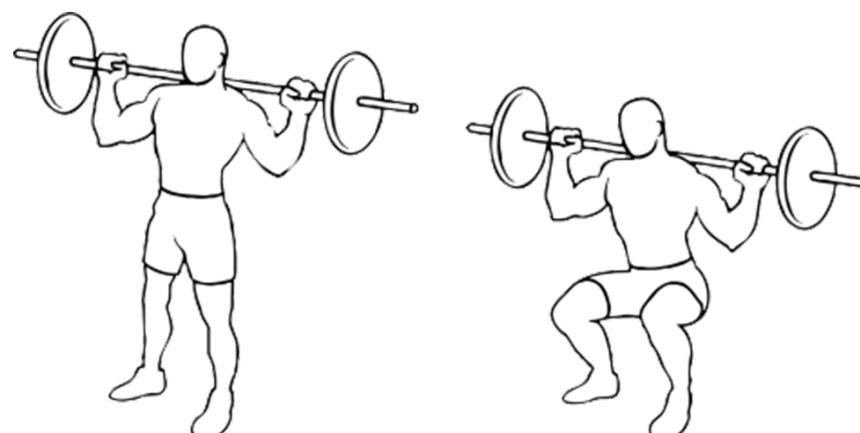
FUERZA



SENTADILLA LIBRE CON BARRA

4 SETS	6-10 REPS	60" to 180" REST
-----------	--------------	---------------------

HIPERTROFIA



**** Importante:** Si no se maneja una buena técnica
evitar hacer este ejercicio con demasiado peso.

DIA 5 - LOWER BODY

EXTENSIÓN DE RODILLA MÁQUINA

4 SETS	15 c/p REPS	60" to 90" REST
-----------	----------------	--------------------

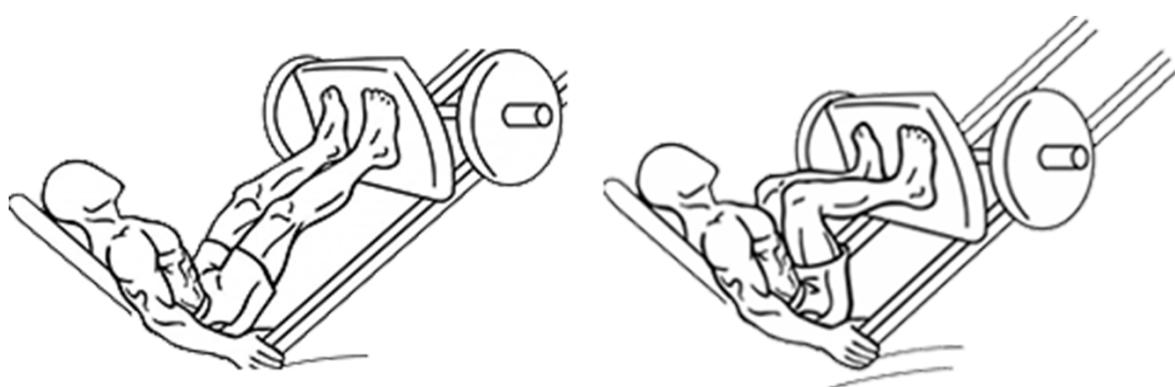
HIPERTROFIA



PRENSA EN MÁQUINA INCLINADA

4 SETS	15-12-10-8 REPS	60" to 90" REST
-----------	--------------------	--------------------

HIPERTROFIA

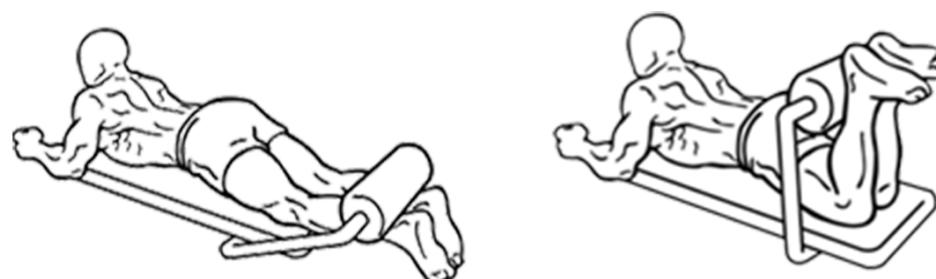


DIA 5 - LOWER BODY

FEMORALES ACOSTADO EN MÁQUINA

4 SETS	15-15-12-12 REPS	60" REST
-----------	---------------------	-------------

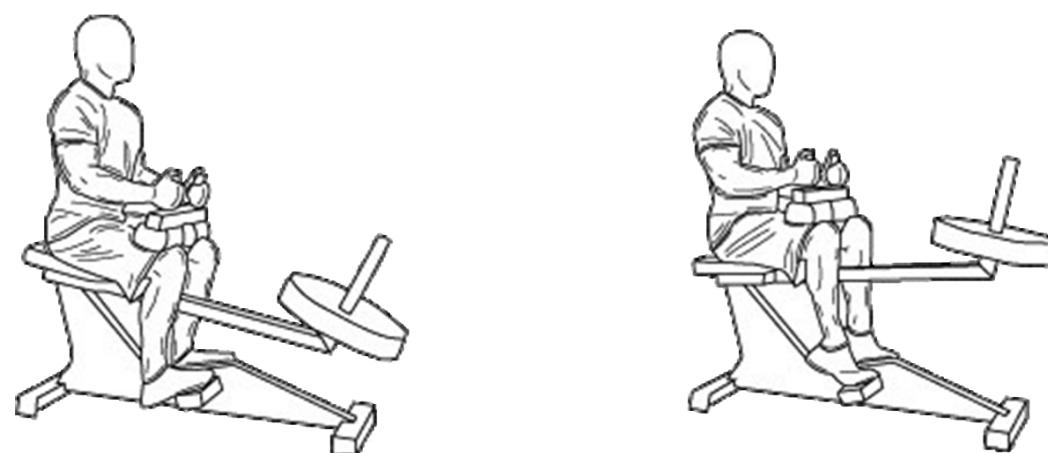
HIPERTROFIA



PRENSA EN MÁQUINA INCLINADA

4 SETS	30-30-25-25 REPS	60" REST
-----------	---------------------	-------------

HIPERTROFIA



DIA 5 - LOWER BODY

ELEVACIÓN EN MÁQUINA PARADO

4 SETS	30-30-25-25 REPS	60" REST
-----------	---------------------	-------------

HIPERTROFIA



UN DIA DE DESCANSO INTERMEDIO ENTRE LOS DOS BLOQUES UPPER-LOWER Y PPL

ABDOMEN

Abdomen al ser un musculo de alta intensidad se puede hacer dia por medio e incluir unos 15 min al final de la rutina que se deseé.

ELEVACIÓN DE PIERNA COLGADO

4 SETS	15 REPS	60" REST
-----------	------------	-------------



ELEVACIÓN DE PIERNAS EN PARALELA

4 SETS	15 REPS	30" to 60" REST
-----------	------------	--------------------



ABDOMEN

Abdomen al ser un musculo de alta intensidad se puede hacer dia por medio e incluir unos 15 min al final de la rutina que se desee.

CRUNCH EN BANCO DECLINADO

4 SETS	20-20-15-15 REPS	60" REST
-----------	---------------------	-------------



ELEVACIÓN DE PIERNAS EN PARALELA

4 SETS	15 REPS	30" to 60" REST
-----------	------------	--------------------

