

**SEBASFITBOY**

# RUTINA DE ENTRENAMIENTO

**CURSO FIT-BOY**

**SEMANA 1-2**

[WWW.SEBASFITBOY.COM](http://WWW.SEBASFITBOY.COM)

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

- 2024. Sebasfitboy. Todos los derechos reservados.

*Sebasfitboy*

## EXPLICACIÓN RUTINA

### IMPORTANTE, LEER DETENIDAMENTE.

- Para todos los **EJERCICIOS** que son "**UNILATERALES**", es decir, donde se realiza por cada lado, se debe realizar la cantidad de **SEGUNDOS O REPETICIONES** señaladas por **AMBOS LADOS**.
- Para pasar de un **EJERCICIO** a otro, y en el orden establecido, debes completar primero las **SERIES** señaladas.
- Si los ejercicios **ALTOS EN IMPACTO** causan molestias, se pueden eliminar o remplazar por la variación sin salto o impacto.
- Si no consigues realizar la **CANTIDAD MÁXIMA DE REPETICIONES**, puedes descansar y completar las repeticiones faltantes.
- Los **DESCANSOS** pueden ser **ACORTADOS** dependiendo de tu rendimiento físico.
- Si algún **EJERCICIO** causa un tipo de **DOLOR LESIVO O MOLESTIA**, eliminar de la rutina y contactar directamente a SebasFitBoy.

### OBSERVACIONES IMPORTANTES

#### SERIE



BACK MACHINE

4 series

4 - 8 REPETICIONES

#### BISERIE\*



FRONT ROTATION  
FOREARM CURL

4 series

50 - 100 REPETICIONES  
80 SEGUNDOS

Una biserie es una combinación de dos ejercicios que se hacen seguidos y se descansa entre series.

Completa las repeticiones de ambos ejercicios. Eso equivale a una serie terminada.

El subrayado indica que cada ejercicio está enlazado a un video explicativo. Haz click sobre ellos para ver la demostración.

En esta parte debes descansar

Al finalizar las repeticiones de ambos ejercicios, y para continuar con la siguiente serie, primero debes descansar el tiempo que indica tu rutina:



### RUTINA DE ENTRENAMIENTO

© 2023 - 2024. Sebasfiboy. Todos los derechos reservados.

## ¿QUÉ PESO(KG) UTILIZAR?

Lo primero que debemos tener en consideración es la **BITÁCORA** enviada en EXCEL. En ella vamos a ir registrando tus pesos y ejercicios. De esa forma podemos evaluar de mejor manera tu progreso.



**Lo primero:** si vamos a realizar un ejercicio con peso es clave realizar una correcta ejecución.

Personalmente me gusta utilizar la regla de los **3 segundos**, lo que significa que intento hacer la fase **concéntrica** en 3 segundos y la fase **excéntrica** en 3 segundos.

En un **curl de bíceps** sería subir en 3 segundos y bajar en 3 segundos, manteniendo al menos 1 segundo en la fase estática (isométrica).

Teniendo eso en cuenta ahora el peso se utiliza de esta forma:

En esta rutina nuestro enfoque es trabajar con RPE que significa **RANGO DE ESFUERZO PERCIBIDO**.

Si por ejemplo te pido ejecutar 10 - 12 REPETICIONES en un ejercicio, debes elegir un peso en el cual llegues **fatigado** a dichas repeticiones. En otras palabras, tiene que ser un peso desafiante, el cual te demande un esfuerzo para llegar a dichas repeticiones.

### UN EJEMPLO:

Si debo hacer un **CURL de BÍCEPS**  
(10 - 12 REPETICIONES)

1. **Pruebo con 20 KG** y solo puedo realizar 4 o 5 repeticiones  
(mucho peso)

2. **Pruebo con 6 KG** y puedo realizar fácilmente 20 repeticiones  
(muy poco peso)

3. **Pruebo con 14 KG** y puedo llegar a penas a las 10 - 12 repeticiones  
(peso ideal)

**Es importante conocer tu cuerpo**, por lo que puedes ir probando con diferentes pesos para luego ir haciendo una **sobrecarga progresiva**.

# LUNES

## TREN SUPERIOR

### CALENTAMIENTO:

- MOVILIDAD ARTICULAR
- CALENTAMIENTO 1 (OBLIGATORIO)
- CALENTAMIENTO 2 (OBLIGATORIO)

### DESCANSO:

- De 60 a 90 segundos entre cada serie.
- De 90 a 120 segundos entre cada ejercicio.

RUTINA DE EJERCICIOS



4 series

SHOULDERS TAPS

DEAD BUG



10 – 15 REPETICIONES (POR LADO)

20 – 30 SEGUNDOS



4 series

CLIMBERS

CURL BICEPS (+kg)



20 – 30 SEGUNDOS

8 – 12 REPETICIONES



4 series

HAMMER CURL (+kg)

PLANK



10 – 15 REPETICIONES

20 – 30 SEGUNDOS



4 series

BURPEES

FRONT RAISES(+kg)



10 REPETICIONES

8 – 12 REPETICIONES



JUMPING JACKS



50 – 100 REPETICIONES

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

© 2023 - 2024. Sebasfiboy. Todos los derechos reservados.

**MARTES**

**TREN INFERIOR**

**CALENTAMIENTO:**

- MOVILIDAD ARTICULAR
- CALENTAMIENTO 1 (OBLIGATORIO)
- CALENTAMIENTO 2 (OBLIGATORIO)

**DESCANSO:**

- De 60 a 90 segundos entre cada serie.
- De 90 a 120 segundos entre cada ejercicio.

**RUTINA DE EJERCICIOS**



4 series

SQUAT VARIATION  
CROSS CLIMBERS



8 – 12 REPETICIONES (POR LADO)  
20 – 30 SEGUNDOS



4 series

LUNGES 1 o LUNGES 2  
(+kg)  
PLANK



8 – 12 REPETICIONES (POR PIERNA)  
20 – 30 SEGUNDOS



4 series

DEAD BUG  
SUMO SQUAT (+kg)



20 – 30 SEGUNDOS  
10 – 15 REPETICIONES



4 series

GLUTE BRIDGE (+kg)  
BURPEES



10 – 15 REPETICIONES  
10 REPETICIONES



JUMPING JACKS



50 – 100 REPETICIONES

**RUTINA DE ENTRENAMIENTO**

© 2023 - 2024. Sebasfiboy. Todos los derechos reservados.



# JUEVES

## TREN SUPERIOR

### CALENTAMIENTO:

- MOVILIDAD ARTICULAR
- CALENTAMIENTO 1 (OBLIGATORIO)
- CALENTAMIENTO 2 (OBLIGATORIO)

### DESCANSO:

- De 60 a 90 segundos entre cada serie.
- De 90 a 120 segundos entre cada ejercicio.

RUTINA DE EJERCICIOS



4 series

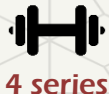
BENCH PRESS (+kg)

RUSSIAN TWIST (+kg)



10 – 12 REPETICIONES

10 – 15 REPETICIONES



4 series

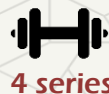
CLOSE BENCH PRESS (+kg)

PLANK EXTENSION



10 – 12 REPETICIONES

15 – 30 SEGUNDOS



4 series

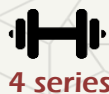
OVERHEAD PRESS (+kg)

PLANK JACKS



8 – 12 REPETICIONES

20 – 30 SEGUNDOS



4 series

PLANK

BURPEES



20 – 30 SEGUNDOS

10 REPETICIONES



JUMPING JACKS



50 - 100 REPETICIONES

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

© 2023 - 2024. Sebasfiboy. Todos los derechos reservados.

# VIERNES

## TREN INFERIOR

### CALENTAMIENTO:

- MOVILIDAD ARTICULAR
- CALENTAMIENTO 1 (OBLIGATORIO)
- CALENTAMIENTO 2 (OBLIGATORIO)

### DESCANSO:

- De 60 a 90 segundos entre cada serie.
- De 90 a 120 segundos entre cada ejercicio.

### RUTINA DE EJERCICIOS



4 series

GLUTE BRIDGE HOLD (+kg)  
CROSS CLIMBERS

30 – 45 SEGUNDOS

20 – 30 SEGUNDOS



4 series

PLANK  
WALL SQUAT HOLD (+kg)

20 – 30 SEGUNDOS

20 – 40 SEGUNDOS



4 series

CRAB WALK  
CALF RAISES

20 – 35 SEGUNDOS

15 REPETICIONES



4 series

LUNGES 1 o  
LUNGES 2 (+kg)  
BURPEES

8 – 12 REPETICIONES (POR LADO)

10 REPETICIONES



JUMPING JACKS

50 - 100 REPETICIONES

**DOMINGO**

**FULL - BODY**

**CALENTAMIENTO:**

- MOVILIDAD ARTICULAR
- CALENTAMIENTO 1 (OBLIGATORIO)
- CALENTAMIENTO 2 (OBLIGATORIO)

**DESCANSO:**

- De 60 a 90 segundos entre cada serie.
- De 90 a 120 segundos entre cada ejercicio.

**RUTINA DE EJERCICIOS**



4 series

INCLINE PUSH UPS  
FRONT RAISES (+kg)



10 – 15 REPETICIONES

18 – 12 REPETICIONES (POR LADO)



4 series

WALL SQUAT HOLD  
LEG PULL IN



20 – 40 SEGUNDOS

8 – 12 REPETICIONES



4 series

PLANK  
GLUTE BRIDGE HOLD



20 – 30 SEGUNDOS

30 – 45 SEGUNDOS



4 series

INCLINE PUSH UP HOLD  
CRUNCHES



10 – 20 SEGUNDOS

15 REPETICIONES

**RUTINA DE ENTRENAMIENTO**

© 2023 - 2024. Sebasfiboy. Todos los derechos reservados.



# POST ENTRENAMIENTO

All finalizar tu rutina puedes terminar con alguna de estas opciones de ejercicios cardiovasculares (cardio post entreno).

1



## TROTADORA

Mínimo 15 min.  
Máximo 30 min.

2



## ELÍPTICA

Mínimo 15 min.  
Máximo 30 min.

3



## REMO

Mínimo 10 min.  
Máximo 25 min.

4

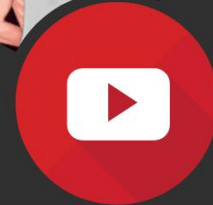


## ESCALADORA

Mínimo 15 min.  
Máximo 30 min.

# ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS

Revisa en mi canal de Youtube elongaciones para las diferentes zonas del cuerpo.



Haz click en las miniaturas para ver cada video en youtube.

**ZONA  
INFERIOR**



**ZONA  
MEDIA**



**ZONA  
SUPERIOR**

