

PLAN DE ENTRENAMIENTO: FUERZA Y TONIFICACIÓN – 4 SEMANAS

Entrenador: Carlos Gómez

Email: carlosgomez@ucm.es

Duración: 4 semanas

Nivel: Intermedio

Dificultad: Media

Precio: 19,99€

OBJETIVO DEL PLAN

Este plan está diseñado para mejorar la fuerza muscular, tonificar el cuerpo y establecer una base sólida de condición física general. Ideal para personas con algo de experiencia previa en entrenamiento que desean progresar de manera estructurada.

EQUIPAMIENTO NECESARIO

- Mancuernas (pesos ajustables recomendados)
 - Colchoneta
 - Banda elástica
 - Banco o superficie estable para fondos
-

ESTRUCTURA SEMANAL (Repetida durante 4 semanas)

Lunes – Tren superior (Fuerza y tonificación)

- Calentamiento (5 min): movilidad articular y saltos suaves
- Press de pecho con mancuernas – 3x10
- Remo con mancuernas – 3x10
- Press de hombros – 3x12
- Curl de bíceps con banda – 3x15
- Fondos en banco – 3x12
- Plancha – 3x30 seg
- Estiramientos

Martes – Tren inferior (Glúteos, piernas y core)

- Calentamiento (sentadillas al aire, zancadas dinámicas) – 5 min
- Sentadillas con peso – 3x12
- Zancadas alternas – 3x10 por pierna
- Elevaciones de cadera – 3x15

- Peso muerto con mancuernas – 3x10
- Abdominales en bicicleta – 3x30 seg
- Estiramientos

Miércoles – Día activo (cardio ligero o descanso activo)

- Opciones: caminata rápida 30 min, yoga, estiramientos guiados

Jueves – Full Body (Entrenamiento funcional)

- Circuito (repetir 3 veces con 1 min de descanso):
 - Sentadillas con salto – 12 rep
 - Flexiones – 10 rep
 - Remo unilateral con mancuerna – 12 rep por brazo
 - Elevación de talones – 15 rep
 - Plancha lateral – 30 seg por lado
- Estiramientos

Viernes – Core & movilidad

- Crunch abdominal – 3x20
- Elevaciones de piernas – 3x15
- Plancha frontal – 3x45 seg
- Giros rusos – 3x20
- Rutina de movilidad articular – 10 min
- Respiración diafragmática y relajación

Sábado – Cardio HIIT (opcional)

- Calentamiento: 5 min
- 4 rondas de:
 - Jumping jacks – 30 seg
 - Sentadilla + salto – 30 seg
 - Mountain climbers – 30 seg
 - Descanso – 30 seg
- Enfriamiento y estiramientos

Domingo – Descanso completo

BENEFICIOS ESPERADOS

- Incremento de la fuerza general
 - Tonificación de grupos musculares clave
 - Mejora de la postura y estabilidad del core
 - Pérdida de grasa y mejora de la resistencia
 - Mejora de la movilidad y prevención de lesiones
-

RECOMENDACIONES FINALES

- Mantén una buena hidratación antes, durante y después de entrenar
- Acompaña el plan con una alimentación equilibrada
- Escucha a tu cuerpo: si sientes fatiga extrema, sustituye por descanso activo
- Puedes repetir el plan una vez finalizado, incrementando los pesos y repeticiones