



FUERZA E HIPERTROFIA

RUTINA EN

CASA

Team Powerbuilding

©Copyright Powerbuilding Oficial



***IMPORTANTE** Este es un PDF Interactivo por lo cual, para su correcto funcionamiento; se recomienda abrir a travez de la app Adobe Acrobat.

Puedes descargar [aquí para Android](#) y [aquí para iOS](#).



Acerca de

Fuerza e Hipertrofia - Rutina en casa

Rutinas en casa | Todos los niveles | Powerbuilding Oficial

Desde Powerbuilding Oficial os presentamos nuestra programación específica para entrenar en casa, centrada en mejorar la fuerza y la hipertrofia en iniciados o al menos mantener la misma durante un tiempo en avanzados.

La rutina cuenta con estructuras para cada grupo muscular explicando exactamente como hacer las progresiones de cargas, volumen de cada ejercicio y cada variante de los mismos. También cuenta con dos ejemplos prácticos de cómo estructurar nuestros entrenamientos de cara a mantener adaptaciones en powerlifting.

Todo está perfectamente detallado en el programa. Además, se incluyen imágenes para ilustrar cada ejercicio de cara a despejar todas las dudas.

OBJETIVOS:

- Ganar o al menos mantener fuerza en los básicos.
- Estimular los mecanismos de hipertrofia.
- Aumentar el gasto calórico.

MÉTODO:

El método en el que nos hemos basado en este programa son diferentes planteamientos acerca de cómo entrenar cada grupo muscular por parte de los miembros de nuestro TEAM PBO.

EMPEZAR



RUTINAS EN CASA

R1

Brainbuilder // Rutina en casa

ESPALDA

R2

Alberto Gonzáles // Rutina en casa

PECTORAL

R3

Ariadna Squirrel // Rutina en casa

HOMBRO

R4

Jesfit7 - Sergio Martinez // Rutina en casa

BRAZO

R5

Guille Monzon // Rutina en casa

PIERNA

R6

Angela Valenzuela // Rutina en casa

GLÚTEO

R7

Beto Herraiz // Rutina en casa

POWERLIFTING 1

R8

Berserkers - Reves Diego // Rutina en casa

POWERLIFTING 2

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

ESPALDA BRAINBUILDER		
EJERCICIOS Sin barra de dominadas		ID
	1. Remo inverso en mesa con mochila de lastre 5 x 12 si no disponemos del lastre para ello, RIR 2	1'
	2. Remo carga externa unilateral/ remo en puerta unilateral 4 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR.	1'
	3. Jalones banda elastica unilateral (si tenemos banda) 4 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR	2'
	4. Pull over banda elastica unilateral (si tenemos banda) 4 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR	45"
	5. Flexiones escapulares 4 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR	45"
	6. Hiperextensiones lumbares / superman 3 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR	45"

RECOMENDACIONES

APLICABLES A AMBAS RUTINAS. En cada sesión para progresar propongo ir aumentando número de se-ries, bajar el rir hasta que con el paso de sesiones lleguemos al fallo o disminuir el descanso.

MUY IMPORTANTE aplicar intensidad al carecer de material. mucho tiempo bajo tensión y descansos cortos para lograr generar estímulos óptimos.

RIR: Repeticiones en recámara. al tener poco material, haremos repes hasta quedarnos cerca del fallo. comenzando la primera sesión con RIR 2

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

ESPALDA BRAINBUILDER			
EJERCICIOS Con barra de dominadas			ID
	1. Dominadas pronas (adaptar con lastre/ ayuda de bandas) 5 x 10-12/ RIR 2		1'
	2. Remos inversos en barra/mesa (con lastre) 5 x 15/ RIR 2		1'
	3. Dominadas supinas(adaptar con lastre/ ayuda de bandas) 4 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR		45"
	4. Remo con carga externa unilateral/ remo en puerta unilateral 4 x RIR 2		45"
	5. Pull over con banda elastica unilateral (si tenemos banda) 4 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR		45"
	6. Flexiones escapulares 4 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR		45"
	7. Hiperextensiones lumbares / superman 3 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR		45"

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

PECTORAL ALBERTO GONZÁLEZ			
EJERCICIOS Sin material		ID	
	1. Flexiones con lastre si es posible (mochila con peso) 5 x 12-14 si no disponemos del lastre para ello, RIR 2	1'	
	2. Flexiones pies elevados 4 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR	1'	
	3. Flexiones + floor press con peso (botellas, mochilas, etc) 3 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR	45"	

RECOMENDACIONES

APLICABLES A AMBAS RUTINAS. En cada sesión para progresar propongo ir aumentando número de series, bajar el rir hasta que con el paso de sesiones lleguemos al fallo o disminuir el descanso.

MUY IMPORTANTE aplicar intensidad al carecer de material. mucho tiempo bajo tensión y descansos cortos para lograr generar estímulos óptimos.

RIR: Repeticiones en recámara. al tener poco material, haremos repes hasta quedarnos cerca del fallo. comenzando la primera sesión con RIR 2

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

PECTORAL ALBERTO GONZÁLEZ			
EJERCICIOS Con bandas elásticas			ID
	1. Flexiones con bandas elásticas 5 x 15/ RIR 2		1'
	2. Press horizontal banda elástica. (fijamos la banda en algún sitio a la altura de nuestro pecho aprox. de espalda a la banda, la cogemos y hacemos el press simulando un press en máquina. 4 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR		1'
	3. Press unilateral. del mismo modo que el anterior, pero esta vez nos colocamos de lado. la banda quedaria a nuestro lateral, la cogemos y el press es en diagonal buscando el otro hombro. 3 x RIR 2. Repes necesarias hasta cumplir con el RIR		45"
	4. Floor press con banda elástica 3 x RIR 2		45"
	3. Cruces con bandas elásticas / aperturas con bandas. en el caso de tener dos bandas, usaremos la primera opción. fijamos cada banda a uno de nuestros lados y la usamos simulando un cruce en poleas. 3 x RIR 2		45"

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximación.



HOMBRO ARIADNA SQUIRREL



EJERCICIOS Rutina 1



1. Elevaciones laterales con goma larga cerrada

Dificultad +

3 x Utilizando solamente la goma, alargando el tiempo bajo tensión

Dificultad ++

3 x Si tenéis dos mancuernas, podéis añadir las mancuernas solas, o con algún disco

Dificultad +++

3 x Comenzad la serie con las mancuernas y la goma y finalizad utilizando solamente la goma



2. Press militar unilateral de pie con goma larga cerrada

Dificultad +

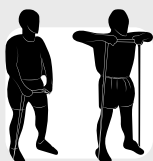
3 x Utilizando solamente la goma, alargando el tiempo bajo tensión

Dificultad ++

3 x Si tenéis mancuernas, algún disco, o una kettle bell, podéis añadirla a la goma, o incluso una botella de agua... ¡imaginación!

Dificultad +++

3 x Comenzad la serie con algo de peso y las gomas, y finalizad utilizando solamente la goma



3. Remo al mentón con goma larga cerrada

Dificultad +

3 x El patrón del ejercicio, ya lo conocéis

Dificultad ++

3 x Conforme abráis más los pies, o utilicéis una goma de mayor resistencia si la tenéis, os resultará más difícil



HOMBRO ARIADNA SQUIRREL



Dificultad +++

3 x Podéis añadir algo de peso si disponéis de una barra o una kettle bell



4. Elevaciones frontales con goma larga cerrada

Dificultad +

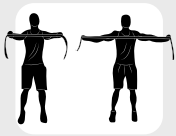
3 x El patrón del ejercicio, ya lo conocéis

Dificultad ++

3 x Añadid algo de peso, algún disco o alguna mancuerna

Dificultad +++

3 x Os costará aún más si además de la goma utilizáis una barra (o un palo de fregona) con peso



5. Aperturas para deltoides posterior con una goma corta

Dificultad +

3 x Colocaremos los brazos extendidos delante de nosotros con las gomas en los antebrazos

Dificultad ++

3 x Podemos añadir resistencia doblando la goma o bien utilizando una con mayor resistencia

Dificultad +++

3 x Añadir más resistencia como en el paso anterior



6. Kettle bell swing

Dificultad +

4 x No es un ejercicio para hombro como tal, pero para mejorar el cardio y la coordinación, nos vendrá de perlas

Dificultad ++

4 x Aumenta velocidad

Dificultad +++

4 x Añade desplazamientos laterales

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximación.



HOMBRO ARIADNA SQUIRREL



EJERCICIOS Rutina 2



1. Thruster

Dificultad +

4 x Podemos realizarlo con una kettle bell, con una barra si tenemos la suerte de tenerla o un palo de fregona con dos garrafas de agua a los lados

Dificultad ++

4 x Incrementa el peso cuanto puedas

Dificultad +++

4 x Podemos realizar el thruster seguido por un press militar simple como parte de una misma repetición



2. Elevaciones laterales unilaterales con gomas abiertas

Dificultad +

3 x Sujetaremos las gomas con nuestros pies y realizaremos el movimiento con un solo brazo

Dificultad ++

3 x El brazo que “no trabaja” se mantiene en alto, realizando un trabajo isométrico

Dificultad +++

4 x Con un descanso breve, finalizamos la serie con elevaciones laterales con ambos brazos al fallo



3. Pájaros con gomas abiertas

Dificultad +

3 x Apoyamos la cabeza sobre una silla y las gomas las aguantamos con nuestros pies

Dificultad ++

3 x Podemos añadir tanto peso como queramos si tenemos discos o incluso botellas



HOMBRO ARIADNA SQUIRREL



Dificultad +++

3 x Con un descanso breve, finalizamos la serie con elevaciones laterales con ambos brazos al fallo



4. Elevaciones laterales con mancuernas sentado

Dificultad +

3 x En una silla, realizamos las elevaciones laterales que ya conocemos

Dificultad ++

3 x Podemos añadir gomas para aumentar la resistencia

Dificultad +++

3 x Rest-pause: podemos realizar varias series hasta el fallo con descansos de 10 segundos para recuperar



5. Elevaciones frontales unilaterales con goma abierta

Dificultad +

3 x Sujetaremos la goma con nuestros pies y el otro extremo con el brazo en reposo

Dificultad ++

3 x Para añadir mayor resistencia, podemos sujetar la goma con el brazo que trabaja

Dificultad +++

3 x Podemos añadir algo de peso



6. Press militar con goma larga (debería tener bastante resistencia)

Dificultad +

3 x Si alguien nos puede ayudar, podemos pedirle que sujete la goma con sus pies delante de nosotros y realizaremos el patrón de movimiento que ya conocemos

Dificultad ++

3 x Podemos añadir algo de peso en nuestras manos, como unas mancuernas pequeñas

Dificultad +++

3 x Rest-pause



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.



HOMBRO ARIADNA SQUIRREL



EJERCICIOS Rutina 3



1. Press militar unilateral con goma larga

Dificultad +

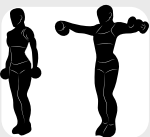
4 x Colocaremos por debajo de nuestro pie, pasándola por delante y por detrás

Dificultad ++

4 x Podemos añadir algo de peso, y trabajar con esa resistencia y la de la goma

Dificultad +++

4 x Con peso y luego utilizando la resistencia de la propia goma. Cuanto más fuerte sea la goma, más difícil será



2. Elevaciones laterales con mancuernas

Dificultad +

3 x Las elevaciones laterales de toda la vida

Dificultad ++

3 x Podemos añadir la resistencia de la goma larga si la tenemos

Dificultad +++

4 x Si las mancuernas son desmontables, podemos finalizar el ejercicio solo con la resistencia de uno de los discos



3. Pájaros sentado

Dificultad +

3 x Con una goma abierta sujeta en nuestros pies o bien con unas mancuernas, poco más que explicar de este ejercicio

Dificultad ++

3 x Ya sabemos que podemos añadir peso con lo que se nos ocurra



HOMBRO ARIADNA SQUIRREL



Dificultad +++

3 x Ya sabemos que podemos añadir peso con lo que se nos ocurra



4. Elevaciones laterales unilaterales con goma abierta

Dificultad +

3 x La colocaremos en torno a nuestro pie y sujetaremos el otro extremo con el brazo en reposo

Dificultad ++

3 x Podemos añadir resistencia si el brazo que trabaja sujeta ambos extremos de la goma

Dificultad +++

3 x Podemos añadir resistencia si el brazo que trabaja sujeta ambos extremos de la goma



5. Elevaciones frontales con gomas abiertas

3 SERIES



6. Press militar con CUALQUIER COSA QUE PESE

Dificultad +

3 x Echadle imaginación, coged una garrafa de agua, una caja de leche, un palo de escoba con garrafas de agua, LO QUE SEA

Dificultad ++

3 x Podemos hacer un push-press añadiendo el movimiento de la sentadilla. Peso no añadimos, pero cardio sí.

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

< BICEPS JESFIT7 >		
EJERCICIOS		ID
	1. Curl bíceps agarre supino goma/garrafa/ mancuerna 3 x 15 COMENTS: 1” Isométrico	1'
	2. Curl biceps agarre neutro goma 3 x 15 COMENTS: Movimiento controlado	1'
	3. Biceps desde barandilla horizontal de espaldas 3 x FALLO COMENTS: 2” Isométrico	1'
	4. Curl bíceps goma con rotación externa 3 x FALLO COMENTS: Partimos de un agarre prono y terminamos con agarre supino rotación externa	1'

PROGRESIÓN

- > Aumentar 1 serie por sesión de cada ejercicio.
- > Aumentar la carga en cada sesión o aumentar la dureza o la intensidad (distancia) de la goma, alejandonos más, por ejemplo.






NOTA

Intentamos llegar al fallo en la mayoría de series para mantener al maximo la masa muscular

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

TRICEPS SERGIO MARTINEZ			
EJERCICIOS Opción 1		ID	
	1. Flexiones cerradas 5 x 15	1'	
	2. Fondos en silla 4 x 20	1'	
	3. Press francés de pie apoyado en una mesa o silla, solo flexion y extensión de codo 4 x 20 COMENTS: aguantando 2 seg el final de la concéntrica.	1'	
	4. Extension de tríceps de pie unilateral con garrafa o mochila por detrás de la cabeza 4 x 12	1'	
	5. Flexiones diamante pies ligeramente elevados 4 x FALLO	1'	

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

TRICEPS SERGIO MARTINEZ		
EJERCICIOS Opción 2		ID
	1. Flexiones cerradas con banda elástica dificultando la concéntrica 4 x 12	1'
	2. Fondos en silla poniéndote garrafas o mochila en la barriga 4 x 12	1'
	2. Press francés con mancuernas o banda elástica 5 x 15	1'
	4. Extension de tríceps con banda elástica de pie por detrás de la cabeza unilateral 4 x 20	1'
	5. Flexiones diamante pies ligeramente elevados con banda elástica oponiendo resistencia en concentrica 4 x FALLO	1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

PIERNA GUILLE MONZON			
EJERCICIOS Material: Mochila		ID	
	1. Zancadas con mochila en espalda 4 x 15-20	1-2'	
	2. Subir y bajar con 1 pierna silla con mochila en espalda 4 x 15	1-2'	
	3. Peso muerto rumano con mochila en manos 5 x 15-20	1-2'	
	4. Subir y bajar con gemelas y con mochila en espalda 4 x 15-20	1'	
	5. Sentadilla globet con mochila en manos 4 x 12	1'	
	6. Aguantar en posición de sumo contra la pared 4 x 1,30mins	2'	

INFORMACIÓN

Qué pasa chavales!! Cómo no tenemos peso en casa para realizar esta rutina, cogeremos una mochila y la llenaremos de libros, botellas de agua... lo que sea necesario para crear vuestro propio peso.

RECOMENDACIÓN

Pesar la mochila en vuestra báscula para saber con cuánto peso estáis trabajando y poder ir incrementándolo según pasa el tiempo.



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD









Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

GLÚTEO ÁNGELA - ROANFIT			
EJERCICIOS		ID	
	<div>1. Sentadilla con salto</div> <div>4 x 1min</div> <div>COMENTS: Añadimos 15seg en cada serie cada día que se vuelva a entrenar glúteo, con un máximo de 2min) Importante en cada salto concentrar bien el glúteo.</div>	min.	
	<div>2. Hip thrust con bandas apoyad@ en sofá</div> <div>4 x 20</div> <div>COMENTS: Abrimos piernas en fase concéntrica y aguantamos 3seg. (si puedes ponerte algo que pese en la cadera mejor). Cada día que se entrene glúteos, añadimos 5 reps por serie.</div>	min.	
	<div>3. Desplazamientos laterales con bandas</div> <div>3 x 30</div> <div>COMENTS: Pasos con cada pierna</div>	min.	
	<div>4. Sentadilla sumo con peso o banda larga de resistencia</div> <div>3 x 15</div> <div>COMENTS: Fase excéntrica 3seg y concéntrica 1seg. Cada día que se entrene, añadimos 1 serie más.</div>	min.	
	<div>3. Patada de glúteo de rodillas con banda en rodillas o de pie con banda en tobillos</div> <div>20-20-15-15-30</div>	min.	
	<div>4. Sentadilla búlgara(pie detrás apoyado en cama,mesa baja..)</div> <div>Fase excéntrica 3seg y concéntrica 1 seg.</div> <div>COMENTS: Importante concentrar glúteo en todo el recorrido</div>	min.	

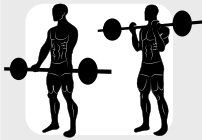



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

MANTENIMIENTO POWER BETO HERRAIZ			
EJERCICIOS		ID	
	1. Pistol squats OPCIÓN A : 4 x(RIR 2) // OPCIÓN B : 25 reps máximo	min.	
	2. Flexiones OPCIÓN A : 4 x(RIR 2) // OPCIÓN B : 25 reps máximo	min.	
	3. Remos (mochila llena, bandas...) / dominadas OPCIÓN A : 4 x(RIR 2) // OPCIÓN B : 25 reps máximo	min.	
	4. Peso muerto piernas rígidas a una pierna OPCIÓN A : 4 x(RIR 2) // OPCIÓN B : 25 reps máximo	min.	
	5. Flexiones (otra variante) / Press militar (bandas, mochila...) OPCIÓN A : 4 x(RIR 2) // OPCIÓN B : 25 reps máximo	min.	
	5. Remos (mochila llena, bandas...) / dominadas [otro distinto] OPCIÓN A : 4 x(RIR 2) // OPCIÓN B : 25 reps máximo	min.	
	6. Zancadas / Sentadillas con salto... OPCIÓN A : 4 x(RIR 2) // OPCIÓN B : 25 reps máximo	min.	
	7. Tríceps (mochila, bandas...) OPCIÓN A : 4 x(RIR 1) // OPCIÓN B : 25 reps máximo	min.	



MANTENIMIENTO POWER <small>BETO HERRAIZ</small>	
EJERCICIOS	ID
<div></div> <div>8. Bíceps (mochila, bandas...) OPCIÓN A : 4 x(RIR 1) // OPCIÓN B : 25 reps máximo</div>	min.
<div></div> <div>9. Planchas OPCIÓN A : 4 x 30"-1'</div>	min.

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximación.



MANTENIMIENTO POWER BERSERKERS - REVES DIEGO



PROPUESTAS DE EJERCICIOS SENTADILLA



1A. Sentadilla con garrafa

EXPLICACIÓN

La sentadilla con garrafa es el ejercicio con un patrón de movimiento más parecido a los siguientes a exponer. La idea es “abrazar” la garrafa como si se tratara de un balón y realizar el gesto técnico de una sentadilla

PROGRESIÓN

Añadir agua a la garrafa, añadir una excéntrica más lenta, añadir pausas cada vez más largas abajo



1B. Sentadilla pistol asistida

EXPLICACIÓN

La sentadilla pistol es un gran ejercicio para desarrollar fuerza unilateral en el tren inferior y, aunque se elimine el patrón bilateral de una sentadilla con barra, mantiene gran transferencia

PROGRESIÓN

Añadir una excéntrica más lenta, añadir pausa abajo, quitar asistencia



1C. Sentadilla búlgara

EXPLICACIÓN

Al igual que la sentadilla pistol, la sentadilla búlgara permite un gran trabajo unilateral del tren inferior.

PROGRESIÓN

Añadir una excéntrica más lenta, añadir pausa abajo.

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximación.



MANTENIMIENTO POWER BERSERKERS - REVES DIEGO



PROPUESTAS DE EJERCICIOS PRESS DE BANCA



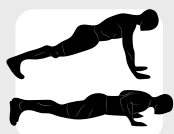
2A. Press en banco con garrafa

EXPLICACIÓN

El press en banco con garrafa consiste en, cogiendo la garrafa por su asa, similar un press con mancuernas y a poder ser con dos garrafas; si no, alternando entre un lado y otro. Nos permitirá imitar el gesto de empuje horizontal en el banco, al igual que un press de banca.

PROGRESIÓN

Añadir agua a la garrafa, añadir una excéntrica más lenta, añadir pausas cada vez más largas abajo



2B. Flexiones

EXPLICACIÓN

Las flexiones o fondos son un ejercicio que nos permite un gran trabajo en el pectoral aplicando también una fuerza de empuje horizontal, aunque elimina el factor del banco.

PROGRESIÓN

Variar la inclinación, usar mochilas para subir la carga

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximación.



MANTENIMIENTO POWER BERSERKERS - REVES DIEGO



PROPUESTAS DE EJERCICIOS PESO MUERTO



3A. Peso muerto rumano con garrafa

EXPLICACIÓN

El peso muerto con garrafa es un ejercicio que, aunque a diferencia de un peso muerto convencional (o sumo), la barra no reposa en el suelo antes de cada repetición, si tiene gran transferencia al trabajar el gesto de bisagra de cadera presente en el peso muerto.

PROGRESIÓN

Añadir agua a la garrafa, añadir una excéntrica más lenta



3B. Peso muerto unilateral

EXPLICACIÓN

Con una pierna elevada hacia atrás, realizar el gesto de bisagra de cadera mientras la pierna atrasada se mantiene en alto.

PROGRESIÓN

Añadir carga, añadir una excéntrica más lenta, añadir pausa abajo



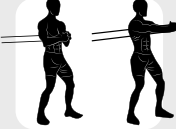

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

ABS-CORE CRISTIANDSFIT		
EJERCICIOS 7min		ID
	1. Elevaciones de piernas juntas 30''	0
	2. Tijeras 30''	0
	3. Crunch lateral manos a talones 30''	0
DESCANSO Y ESTIRAMIENTO 45''		
	4. Plancha frontal isométrica 30''	0
	5. Plancha lateral isométrica 30'' + 30''	0
	6. Elevación de piernas isométrica 30''	0
DESCANSO Y ESTIRAMIENTO 45''		
	7. Crunch en V isométrico 30''	0



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

ABS-CORE CRISTIANDSFIT		
	8. Press pallof banda elástica 30" + 30"	0
	8. Rueda abdominal de rodillas con pared de tope 30"	0

Progresiones (son acumulativas)

Básica: añadir 5" a cada ejercicio

Intermedia:

- Sustituir dos ejercicios
plancha iso >> plancha con una mano adelantada iso
rueda abdominal con tope >> rueda abdominal sin tope
- Aumentar distancia press pallof"

Avanzada:

- sustituir ejercicios
plancha mano adelantada iso >> plancha dinámica hacia atrás y adelante
elevación de piernas iso >> dragon flag
rueda abdominal de rodillas sin tope >> rueda abdominal de pie"

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE ESTE PROGRAMA?

Los resultados dependen de tu esfuerzo. Si bien es cierto que siguiendo bien todas las indicaciones puedes conseguir un estímulo más que suficiente para avanzar, dependerá mucho de tu experiencia entrenando con cargas.

Aproximadamente, si llevas menos de dos años entrenando eres principiante, si llevas entre dos y seis años eres intermedio y si llevas más de seis años entrenando eres avanzado.

En caso de ser principiante o intermedio probablemente podrás conseguir mejorar siguiendo este programa, si eres avanzado te recomendamos seguirlo solo por un breve período de tiempo de cara a mantener adaptaciones.

¿A QUÉ HORA DEBERÍA ENTRENAR? ¿PASA ALGO SI CAMBIO MI HORA DE ENTRENAMIENTO?

No existe suficiente evidencia científica para poder concretar un horario de entrenamiento que sea mejor para todo el mundo, simplemente escoge la hora que mejor se adapte a tu día a día.

Si bien es cierto que recomendamos entrenar siempre a la misma hora para que tengas una rutina que te ayude a entrenar mejor y respetar más los descansos de un entrenamiento a otro, no pasa nada si tienes que cambiar de hora, puedes realizar perfectamente tu entrenamiento.

¿QUÉ PASA SI ME TENGO QUE SALTAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO?

Realmente esta programación no tiene marcados días de entrenamiento como tal, sino ejemplos prácticos de como entrenar cada grupo muscular.

Por tanto, si te saltas alguna sesión de entrenamiento no pasa nada, simplemente tenlo en cuenta como día de descanso y continua el siguiente día con el próximo entrenamiento.

TENGO O HE TENIDO UNA LESIÓN ¿PUEDO REALIZAR IGUALMENTE EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO?

Todos nuestros programas adaptan la intensidad al esfuerzo percibido por la persona que va a realizarlo, por lo que simplemente tendrías que ajustar las variantes para que no se produzca ningún tipo de molestia.



¿QUÉ HAGO SI NO DISPONGO DEL MATERIAL NECESARIO PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS MARCADOS?

A pesar de que el programa está diseñado con la idea de poder entrenar sin necesidad de usar material de gimnasio, es cierto que para la realización de algunos ejercicios precisamos de algunos mínimos como bandas de resistencia.

En estos casos la imaginación será nuestro más poderoso aliado, siempre hay alguna alternativa posible, aunque sea un compañero que nos ayude a ofrecer resistencia.

¿QUÉ HAGO SI TENGO ALGUNA DUDA CON MI PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO?

Es importante que primero leas toda la información que adjuntamos a tu programa.

En ella detallamos exactamente como seguir la programación, además de vincular videos para que puedas ver cómo realizar todos y cada uno de los ejercicios mostrados.

Si a pesar de ello tienes alguna duda que está exclusivamente relacionada con el programa adquirido y no con tu caso concreto puedes escribirnos a nuestro correo **soporte@powerbuildingoficial.com** y te responderemos en un plazo máximo de 48 horas.

Más productos en:

Powerbuildingoficial.com

