Programa de Bodybuilding para Principiantes (4 Días)

RECOMENDADO POR LIFT VAULT: RECOMENDADO

NIVEL DE EXPERIENCIA: PRINCIPIANTE

PERIODIZACIÓN: PERIODIZACIÓN LINEAL

OBJETIVO DEL PROGRAMA: HIPERTROFIA

UTILIZA RPE: SÍ

UTILIZA PORCENTAJE 1RM(%): SÍ

## **Lectura Recomendada**

Esta rutina de entrenamiento de bodybuilding para principiantes es un ejemplo de las metodologías de entrenamiento discutidas en profundidad en "The Muscle and Strength Pyramid: Training" escrito por Eric Helms, Andy Morgan y Andrea Marie Valdez de RippedBody.com. Es un libro excelente, muy completo, y altamente recomendado.

**Hoja de Cálculo del Programa de Bodybuilding para Principiantes de 4 Días**

[Rutina de Bodybuilding para Principiantes de Ripped Body [Logo de Excel](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IkM2b3kif2sV9LaQGCLhq2FhzkE4DTz1DZ4HVaSX3xE/edit#gid=1576552115)](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IkM2b3kif2sV9LaQGCLhq2FhzkE4DTz1DZ4HVaSX3xE/edit#gid=1576552115)

**Visión General del Programa: Rutina de Ejercicios de Bodybuilding para Principiantes de 4 Días**

Esta es una rutina de bodybuilding para principiantes compartida por Ripped Body. Similar a PHUL, utiliza una división superior/inferior durante 4 días. Hay un día de fuerza superior, un día de fuerza inferior, un día de volumen superior (es decir, hipertrofia) y un día de volumen inferior.

Es esencialmente un programa de 1 semana donde se puede agregar peso cada semana durante el mayor tiempo posible (ver "Progresión del Levantamiento Principal" a continuación). La única razón por la que muestro 8 semanas en la hoja de cálculo es para simplificar y proporcionar un historial de entrenamiento.

**Pro Tip: En lugar de sobrescribir una hoja de cálculo "terminada", simplemente haz una copia y agrega la fecha al nombre de archivo.**

Por ejemplo, haz una copia de "Hoja de Cálculo A" y nómbrala como "Hoja de Cálculo A - 18/12/19" de esta manera podrás acceder a viejos registros de entrenamiento si así lo deseas. Esto puede ser útil para identificar lo que está funcionando y lo que no.

## **Días de Entrenamiento de Fuerza**

Los días de entrenamiento de fuerza utilizan un esquema clásico de 3 series de 5 repeticiones que progresa linealmente cada semana siempre y cuando se alcancen todas las repeticiones.

Así que si no logras todas las repeticiones en la Semana 4 y Semana 5 de la sentadilla a 100 libras, en la semana 6 escribirías "90" en el peso a levantar. Esto actualizará automáticamente todas las semanas siguientes. Si logras todas las repeticiones a 90 libras, la semana 7 prescribirá 90+5=95 libras.

## **Progresión del Levantamiento Accesorio**

Los levantamientos accesorios progresan mediante el uso de RPE o tasa de esfuerzo percibido. Una forma abreviada de pensar en RPE es mediante el uso de "repeticiones en reserva" (RIR).

Los movimientos accesorios deben aumentar de peso hasta que el número de repeticiones prescrito alcance un RPE 8 o, dicho de otra manera, sientas que te quedan 2 repeticiones limpias. Esto es lo que se entiende por "RPE en la Primera Serie".

Por ejemplo, digamos que el programa indica 4 series de 8 repeticiones en el martillo. Completas 8 repeticiones con 20 libras y sientes que podrías haber hecho 4 repeticiones más con buena forma. Esto no es un RPE 8. Aumentas el peso a 25 libras y completas 8 repeticiones. Sientes que podrías haber hecho 2 repeticiones más con buena forma. Esto es un RPE 8 y cuenta como una serie de trabajo. Luego debes completar 3 series más para completar 4 series de trabajo, incluso si el RPE aumenta en las series 2 a 4.

Sin embargo, no debes fallar en las repeticiones. Si sientes que fallarás en una repetición, disminuye el peso.

## **MUY IMPORTANTE: Recuperación Seria para Ganancias Óptimas**

En un estado principiante, estás preparado para realizar ganancias rápidas siempre que permitas que tu cuerpo se recupere adecuadamente. Creces en masa muscular durante la recuperación, no durante tu entrenamiento. Siembras tus semillas en el gimnasio y las cosechas mientras comes y duermes.

1. Duerme al menos 8 horas.
2. Conoce tu TDEE y come en mantenimiento o en exceso.
3. Determina qué perfil de macronutrientes se alinea con tus objetivos.
4. No te obsesiones con el aumento o la reducción.
5. Sigue el programa.
6. Sé consistente con los puntos del 1 al 5.

Esto te llevará al 80% de donde intentas llegar de manera eficiente.

## **Selección de Ejercicios**

Todos los ejercicios están predefinidos en la hoja de cálculo, pero se pueden editar utilizando las selecciones desplegables.

Si no estás seguro de qué ejercicios hacer, comienza con los que ya están allí.

Si tienes problemas con un cierto movimiento, como dolor (¡evita el dolor!), dificultad excesiva con el movimiento, o sabes que ya no te gusta un ejercicio en particular, puedes cambiar a otra opción en el menú desplegable.

Todas las opciones aparecen a continuación, con las opciones preseleccionadas en negrita.

* **Sentadilla**
* Sentadilla (trasera)
* Sentadilla Frontal
* Sentadilla con Barra de Seguridad
* **Press Horizontal**
* Press de Banca
* Press de Manos
* **Empuje Vertical**
* Press Overhead
* Press de Mano
* Press de Landmine
* **Peso Muerto**
* Peso Muerto Convencional
* Peso Muerto Sumo
* Peso Muerto Rumano
* Buenos Días
* **Variante de Pierna Única**
* Sentadilla Búlgara
* Estocadas
* Pistol Squats
* **Elevación de Talones**
* Elevación de Talones con Máquina Smith
* Elevación de Talones con Prensa de Piernas
* **Bisagra de Cadera**
* Glute Bridge con Barra
* Puentes Gluteales con Barra
* Pull Throughs con Cable
* **Tracción Vertical**
* Dominadas
* Pull Ups
* Pull Down de Lat
* **Tracción Horizontal**
* Remo Sentado con Cable
* Remo con Mancuernas
* Remo Sentado Inclinado
* Remo con Máquina
* TRX Rows
* Remo en T
* **Fondos**
* Fondos con Cable
* Fondos con Mancuernas
* **Prensa de Piernas**
* Prensa de Piernas Sentada
* Prensa de Piernas a 45 Grados
* Prensa de Piernas Hack
* **Empuje Inclinado**
* Press Inclinado con Barra
* Press Inclinado con Mancuernas
* Press Inclinado con Máquina
* **Aislamiento de Tríceps**
* Tríceps Pushdowns
* Extensiones de Tríceps con Cable
* Skullcrushers
* Extensiones de Tríceps con Mancuernas
* **Aislamiento de Bíceps**
* Hammer Curls
* Curl de Cable
* Curl de Bíceps con Mancuernas
* Curl de Bíceps en Predicador
* Curl de Barra