

guía



MESOCICLO

HIPERTROFIA MUSCULAR Y REDUCCIÓN DE TEJIDO ADIPOSO

2
meses

...

OBJETIVOS

Este plan de entrenamiento integra dos cuestiones fundamentales para el proceso más importante del fitness, aumento de la masa muscular y pérdida de peso graso.

Es por eso, que las rutinas que se desarrollan son sesiones concurrentes, es decir donde entrenaremos la fuerza y la resistencia aeróbica.

La rutina de musculación va a estar sustentada por estímulos que promuevan el aumento de la fuerza máxima (fundamental para poder incrementar la masa muscular), mejorando el reclutamiento de unidades motoras, el aumento de la secreción de la hormona anabólica más importante, la testosterona, aumentando la tasa metabólica basal (y con potenciando la pérdida de tejido graso) y por último mejorando la secreción de un neurotransmisor fundamen-

tal en los procesos de salud mental, recuperación de la fatiga y la motivación, la dopamina.

Obviamente también aumentaremos la masa magra, promoviendo la síntesis de nuevas miofibrillas musculares, proceso llamado sarcomerogénesis o hipertrofia sarcomerica.

Por otro lado, comenzaremos con los trabajos de base aeróbicos, para potenciar la oxidación de ácidos grasos, donde trabajaremos de forma intermitente para acelerar el proceso intracelular de oxidación de ácidos grasos, bloqueando el ingreso de glucosa a la producción energética y preponderando la utilización de grasas. Estos trabajos serán el sostén de los posteriores trabajos aeróbicos de fuerza y neuromusculares.

...

METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

Los grupos musculares se dividirán en dos conjuntos.

GRUPO A

PECTORALES, HOMBROS Y TRÍCEPS.

GRUPO B

ESPALDA, BICEPS Y PIERNAS.

METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

Luego se desarrollaran zonas de entrenamiento.

ZONA I 4 A 8 REPETICIONES

Utilizando ejercicios básicos (sentadillas, press bco. plano, dominadas, press militar y peso muerto), se buscará mantener las ganancias de fuerza alcanzadas en meses anteriores.

METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

ZONA II 8 A 12 REPETICIONES

Se busca acrecentar el estrés e impacto metabólico aumentando la producción de desechos y residuos que aumentan el daño muscular y con ello el potencial de hipertrofia de la fibra dañada; sin perder de vista el daño mecánico por los grandes pesos utilizados en estas series. Los métodos usados son: piramidal ascendente, piramidal descendente, piramidal mixto y biseries.

METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

ZONA III

15 A 25 REPETICIONES

Se potencia al máximo la producción de acidez y con ello la depleción del glucógeno, la congestión y vascularización muscular y el daño por residuos. Es el trabajo más específico de hipertrofia sarcoplasmática y puede realizarse con: triseries, superseries o series gigantes y circuitos ácidos (HIIT).

SESIONES A1



PECHO

Press banca con barra: 6 - 5 - 5 - 4 - 4 - 4 - 4

Press inclinado con mancuernas: 6 - 6 - 6 - 6 - 6

Aperturas con mancuernas: 8 - 8 - 8 - 8

HOMBROS

Press militar por delante: 8 - 8 - 6 - 5 - 5 - 5 - 5

Press con mancuerna sentado: 8 - 8 - 8 - 8 - 8

TRICEPS

Press cerrado con barra: 8 - 8 - 6 - 6 - 6

Curl francés con mancuerna a un brazo: 8 - 8 - 8 - 8 - 8

SESIONES B1



PIERNAS

Sentadillas o prensa: 8 x 8

Estocadas: 6 x 6

ESPALDA

Remo con barra: 8 - 8 - 8 - 7 - 7 - 7

Dominadas: 8 x 8 o máximo

Remo bajo en polea cerrado: 8 x 8

BÍCEPS

Curl de pie con barra: 5 x 8

Alternado mancuerna: 6 x 6

SESIONES A2



PECHO

Press plano: 10 - 10 - 8 - 8 - 8

Press inclinado con mancuerna: 4 x 12

Aperturas: 5 x 10

HOMBROS

Press militar: 5 x 10

Vuelos laterales: 5 x 12

TRICEPS

Tirones en polea: 5 x 10

Curl francés con barra acostado: 5 x 8

SESIONES B2



PIERNAS

Prensa a dos piernas: 8 x 8

Camilla adelante: 5 x 12

Camilla atrás: 6 x 12

Gemelos: 5 x 12

ESPALDA

Dominadas: 5 x 8

(si sobra energía cargar lastre para llegar a 8 justas)

Remo con barra: 5 x 10

BÍCEPS

Curl alternado martillo: 5 x 10

Curl concentrado: 4 x 12

Curl en polea: 3 x 12

SESIONES A3

PECHO BISERIE

- Press banco plano 12 rep + aperturas con mancuernas 15 rep (4 vueltas - 45" pausa).
- Press inclinado con barra 12 rep + aperturas en polea 15 rep. (3 vueltas - 45" pausa).
- Flexiones brazos abiertos 5 x máximo (45" pausa).

SESIONES A3

HOMBROS TRISERIE

- Press militar con barra por delante 12 rep + vuelos laterales 15 rep + vuelos posteriores 15 rep (4 VUELTAS - 45" PAUSA).
- Press con mancuernas sentado 12 rep + vuelos frontales 12 rep + vuelos laterales a un brazo con polea 15 rep (3 vueltas - 45" pausa).

SESIONES A3

TRICEPS BISERIE

- Curl francés con barra acostado 15 rep + tirones en polea 20 rep (4 vueltas - 45" pausa).
- Curl francés sentado tras nuca 12 rep + flexiones de brazo cerrado máximo (3 vueltas - 45" pausa).

SESIONES B3

PIERNAS SUPERSERIE

- Prensa 12 rep + estocadas con barra 10 rep + camilla atrás 15 rep + gemelos 25 rep (4 vueltas – 1' pausa).

BISERIE

- Prensa a una pierna 12 rep + Camilla adelante 20 rep (3 vueltas - 45" pausa).

SESIONES B3

ESPALDA BISERIE

- Dominadas o tirones en polea jalón abierto 12 + remo con barra 15, (4 vueltas - 1' pausa).
- Remo cerrado bajo en polea 15 + remo a un brazo 20 (4 vueltas - 45" pausa).

SESIONES B3

BÍCEPS TRISERIE

- Curl de pie 12 + alternado martillo 12 +
curl en polea 15, (4 vueltas - 45" pausa).

...

PRIMER MES

SEMANAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	A 1	B 1	ITTE. METABÓLICO	A 2	B 2 + ITTE. METABÓLICO
SEMANA 2	A 1	B 1	ITTE. METABÓLICO	A 2	B 2 + ITTE. METABÓLICO
SEMANA 3	A 1 + ITTE. METABÓLICO	B 1 + ITTE. METABÓLICO		A 2 + ITTE. METABÓLICO	B 2
SEMANA 4	A 1	B 1		A 1	B 1

...

SEGUNDO MES

SEMANAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 5	A 1 + ITTE. METABÓLICO	B 1 + ITTE. METABÓLICO	A 2 + ITTE. METABÓLICO	B 2 + ITTE. METABÓLICO	
SEMANA 6	A 1 + ITTE. METABÓLICO	B 2 + ITTE. METABÓLICO	A 2 + ITTE. METABÓLICO	B 1 + ITTE. METABÓLICO	
SEMANA 7	A 1 + ITTE. METABÓLICO	A 2	B 1 + ITTE. METABÓLICO	B 2	
SEMANA 8	A 1 + B 2		B 1 + A 2		A 3 + B 3

RUTINAS AERÓBICAS

ITTE. METABÓLICOS

- Consta de realizar acciones cíclicas de baja a moderada intensidad y con carácter intermitente de pausa; ya sea en bicicleta fija, en cinta o corriendo.

PROTOCOLOS

- MESO 6: 15" x 15"
- MESO 7: 10" x 10"



Emiliano Sosa | Lucas Yciz - Entrenadores Online

 Kmprofitness