

Tu Sesión Paso a Paso:

** warmup 🔥 Calentamiento Específico y Movilidad (10-12 min)**

Realiza cada ejercicio con control y propósito durante 45-60 segundos.

- **Movilidad Articular Completa:** Tobillos, rodillas, caderas, hombros, cuello (círculos y rotaciones suaves).
- **Sentadilla Profunda Asistida (con agarre a barra o TRX):** Enfócate en la profundidad y estabilidad.
- **Pase de Cadera (Hip Airplanes):** De pie, manos en las caderas, levanta una pierna y rota la cadera hacia afuera y adentro.
- **Activación Glútea (Band Walks o Clamshells con banda):** Pequeños pasos laterales o aperturas de rodillas con banda de resistencia.
- **Flexiones de Spiderman (Spiderman Push-ups):** Baja en flexión llevando una rodilla hacia el codo del mismo lado.
- **Peso Muerto con Mancuernas (ligero y controlado):** Prepara la cadena posterior.

Circuito Principal (4-5 rondas – 45-55 min total) 🦋

Haz cada ejercicio durante **50 segundos**, descansa **10 segundos** entre cada uno para la transición. Al final de cada ronda, descansa **1 - 1.5 minutos**. Enfócate en la conexión mente-músculo y la ejecución perfecta.

1. **Sentadilla Búlgara con Mancuernas (Bulgarian Split Squats – por pierna)**
 - **Beneficio:** Máxima activación de glúteos y cuádriceps, mejora el equilibrio y la estabilidad.
 - **Consejo:** Mantén el torso erguido y el pie trasero sobre un banco o superficie elevada.
2. **Dominadas (Pull-ups – asistidas si es necesario o Negativas)**
 - **Beneficio:** Desarrolla fuerza masiva en la espalda, hombros y bíceps.
 - **Consejo:** Si no puedes hacerlas completas, usa máquina asistida o concéntrate en la fase de bajada (negativas).
3. **Peso Muerto Convencional o Sumo (Barbell Deadlift)**
 - **Beneficio:** Uno de los ejercicios más completos para fuerza y potencia en todo el cuerpo.
 - **Consejo:** Prioriza la forma perfecta por encima del peso. Mantén la espalda recta y el core activado. **(Requiere supervisión para principiantes)**
4. **Press de Banca con Mancuernas (Dumbbell Bench Press – en banco inclinado o plano)**
 - **Beneficio:** Trabaja el pecho, hombros y tríceps de forma equilibrada, permitiendo mayor rango de movimiento.
 - **Consejo:** Controla la bajada y exhala al empujar las mancuernas.
5. **Clean & Press con Mancuernas (Dumbbell Clean & Press)**

- **Beneficio:** Ejercicio explosivo de cuerpo completo que combina fuerza y coordinación.
 - **Consejo:** Es un movimiento técnico; asegúrate de dominar la forma antes de usar pesos pesados.
6. **"Wheel Rollout" con Rueda Abdominal (o Plancha con Deslizamiento)**
- **Beneficio:** Desafío extremo para el core y la estabilidad abdominal.
 - **Consejo:** Mantén el abdomen contraído y la espalda recta durante todo el movimiento.
7. **Flexiones de Hombro en Pica (Pike Push-ups – pies elevados si es posible)**
- **Beneficio:** Desarrolla fuerza en los hombros de manera similar a un press militar, usando el peso corporal.
 - **Consejo:** Forma una "V" invertida con tu cuerpo y dirige la cabeza hacia el suelo.

Enfriamiento y Estiramientos Profundos (8-10 min) 🧘

Mantén cada posición por 30-45 segundos, enfocándote en la respiración para profundizar el estiramiento.

- **Estiramiento de Flexores de Cadera (Kneeling Hip Flexor Stretch):** De rodillas, una pierna adelante, empuja la cadera.
- **Estiramiento de Cuádriceps (Pezonera de pie o acostado):** Jala el talón hacia el glúteo.
- **Estiramiento de Cadena Posterior (con banda o toalla):** Acostado, jala la pierna extendida hacia el techo.
- **Estiramiento de Glúteos (Paloma o Figura 4):** Para una liberación profunda de la cadera.
- **Estiramiento de Pecho y Bíceps (en máquina o poste):** Extiende el brazo hacia atrás y gira el torso.
- **Estiramiento de Tríceps sobre la Cabeza:** Codo hacia arriba, mano jalando el codo opuesto.
- **Respiración Diafragmática (5-7 respiraciones profundas):** Para relajar el sistema nervioso.

✓ **Consejos Clave para el Atleta Avanzado:**

- **Progresión Programada:** Registra tus pesos y repeticiones. Busca aumentar el peso, el número de rondas o disminuir el tiempo de descanso de forma gradual y segura.
- **Nutrición de Élite:** Una dieta balanceada y rica en proteínas es crucial para la recuperación muscular y el crecimiento. Considera la suplementación si es necesario (consulta a un profesional).

- **Descanso y Recuperación Activa:** El sueño de calidad es tan importante como el entrenamiento. Incorpora días de descanso activo (caminata ligera, estiramientos, foam rolling) para optimizar la recuperación.
 - **Escucha las Señales:** Conoce la diferencia entre el dolor muscular normal y el dolor de lesión. No te forces si sientes una molestia aguda. La longevidad en el entrenamiento es clave.
 - **Variedad Inteligente:** Si bien esta rutina es completa, no olvides rotar ejercicios o incorporar variaciones para seguir desafiando tus músculos de diferentes maneras.
 - **Consulta Profesional:** Siempre es recomendable que un coach certifique tu técnica en los ejercicios más complejos como el Peso Muerto y el Clean & Press.
-

¡Domina cada movimiento y eleva tu fuerza a un nuevo nivel!

[Botón: Descargar Rutina Avanzada (PDF)]

Recordatorios para tu sitio web:

- **Descargo de responsabilidad:** Es vital incluir una nota sobre consultar a un profesional de la salud antes de iniciar una rutina avanzada, especialmente si hay historial de lesiones.
- **Videos/Imágenes:** Para una rutina avanzada, es *crítico* tener videos o imágenes de alta calidad que demuestren la forma correcta de cada ejercicio, dado que algunos son más técnicos.
- **Advertencias de Seguridad:** Especialmente para ejercicios como el Peso Muerto, enfatiza la importancia de la forma correcta y, si es posible, la supervisión.