



PLAN DE ENTRENAMIENTO

 **ADRI_LETELIER**
WWW.ADRILETELIER.CL





DATOS PERSONALES

Plan Personalizado de Alimentación y Entrenamiento

Asesor: Adriana Letelier
Contacto: 56989528910
Fecha: 30-04-2025

1. Datos Personales del Alumno

- Nombre: Valentina Constanzo
- Edad: 27
- Peso actual: 60
- Altura: 1,55
- Objetivo principal: Disminuir % grasa corporal
- Nivel de actividad física actual: Principiante (Actividad 2 veces por semana)
- Condiciones médicas o restricciones:

CONSIDERACIONES

- Busca siempre la conexión mente -músculo.
- Descansar entre series 1 a 2 min por cada serie
- *Solo aplica para mujeres* En tu primera semana de ciclo menstrual, realizarás de manera uniforme todos los ejercicios 3 series x 20 repeticiones con pesos livianos, y dar enfoque al cardio haciendo máquina a preferencia 30 minutos máximo.
- Debes anotar los pesos realizados y mantenerlos durante este primer mes, deben ser exigidos sin perder la técnica.
- Distribución del entrenamiento:

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Glúteos	Espalda	Piernas	Hombros	
	Biceps	Pantorrillas	Triceps	
	Abdomen		Abdomen	



GLOSARIO

Normal: Se refiere a realizar una serie de repeticiones de un ejercicio con un descanso estándar entre cada serie, generalmente entre 30 segundos y 2 minutos.

Biseries: Consiste en realizar dos ejercicios diferentes, uno tras otro, sin descanso entre ellos. Se puede hacer para el mismo grupo muscular o para grupos musculares diferentes.

Triseries: Es similar a las biseries, pero en este caso son tres ejercicios seguidos sin descanso entre ellos, lo que aumenta la intensidad del entrenamiento.

Super Series: Son dos ejercicios diferentes realizados de forma consecutiva, pero en este caso se trabajan grupos musculares opuestos (por ejemplo, bíceps y tríceps), lo que mejora la eficiencia del entrenamiento.

Piramidal: Es un tipo de serie donde se incrementa progresivamente el peso con cada serie, mientras que se disminuye el número de repeticiones. También puede ser invertido, disminuyendo el peso y aumentando las repeticiones.







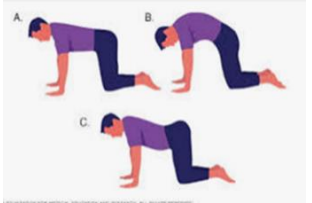
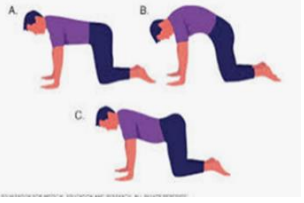
Drop Sets: Consiste en realizar una serie hasta el fallo muscular y, sin descanso, reducir el peso y continuar haciendo repeticiones hasta llegar al fallo nuevamente. Se repite 2 veces. Ejemplo, última serie del ejercicio reducir el peso al 40% y realizar mínimo 10 repeticiones hasta alcanzar el fallo. Luego repetir con el peso al 30%. (10 rep x 40% + 10 rep x 30%)

Progresión Carga Lineal: Método utilizado dentro de una sesión de entrenamiento donde se aumenta gradualmente el peso en cada serie, mientras se mantienen constantes las repeticiones. Por ejemplo, si realizas tres series de press de banca, en la primera serie usas 20 kg para 10 repeticiones, en la segunda aumentas a 22.5 kg para 10 repeticiones, y en la tercera a 25 kg para 10 repeticiones, buscando progresar en cada serie durante la misma sesión.

MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTO

5 minutos de movilidad y estiramientos. **PRIORIDAD ANTES DE COMENZAR ENTRENAMIENTO.**

Realizar cada ejercicio 3 veces por 30 segundos por cada ejercicio.

TREN INFERIOR	TREN SUPERIOR
 <p>ALTERNAR CADA PIERNA HASTA CUMPLIR LOS 30 SEGUNDOS</p>	 <p>ALTERNAR BRAZO DERECHO CON PIERNA IZQUIERDA Y BRAZO IZQ. CON PIERNA DERECHA</p>
 <p>MANTENER POSICIÓN QUE SE ESTIRE LOS ISQUIOTIBIALES Y CADERA</p>	 <p>ROTACIÓN AMBOS LADOS</p>
 <p>MOVILIDAD DE CADERA CON AMBAS PIERNAS</p>	 <p>TRACCIÓN DORSAL</p>
 <p>EXTENSIÓN LUMBAR ("PERRO-GATO")</p>	 <p>EXTENSIÓN LUMBAR ("PERRO-GATO")</p>

LA CLAVE DEL ÉXITO ES COMENZAR



PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 1

- ANTES DE COMENZAR CADA RUTINA REALIZAR MOVILIDAD Y POSTERIOR INICIAR ENTRENAMIENTO CON 2 SERIES DE 10 REPETICIONES CON EL PRIMER EJERCICIO DE CADA DIA.

Ejercicio	Serie	Repetición	Tipo	Video	Observación
Hip Thrust con barra (Glute Bridge)	4	12	Normal	https://youtu.be/0333333333	Focaliza en la contracción máxima de los glúteos al subir.
Peso muerto rumano en Smith (Romanian Deadlift)	3	12	Normal	https://youtu.be/0333333333	Enfócate en los isquiotibiales y glúteos al bajar.
Abducción de cadera en máquina	3	20	Normal	https://www.youtube.com/shorts/2Taiv0v25Vc	
Sentadilla sumo con mancuerna (Sumo Squat)	4	20	Normal	https://youtu.be/0333333333	Aumenta progresivamente el peso en cada serie.

- DESCANSO ENTRE SERIES 1 MINUTO A 1: 30 MÁXIMO
- ANOTA LOS PESOS QUE USARÁS IDEALMENTE MISMO PESOS DURANTE EL MES.
- **TRABAJO CARDIOVASCULAR**

TROTADORA (CAMINADO) O ESCALADORA 35 MINUTOS POST PESAS	Frecuencia Cardiaca mantener entre 120 y 130 Inclinación 8 y velocidad desde 5 Eskaladora ajusta nivel para FC Percepción del esfuerzo 1 al 10 Debe ser nota 7
ESTIRAMIENTO	5 a 10 Minutos

LA CLAVE DEL ÉXITO ES COMENZAR

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 2

- ANTES DE COMENZAR CADA RUTINA REALIZAR MOVILIDAD Y POSTERIOR INICIAR ENTRENAMIENTO CON 2 SERIES DE 10 REPETICIONES CON EL PRIMER EJERCICIO DE CADA DIA.

Ejercicio	Serie	Repetición	Tipo	Video	Observación
Jalón al pecho (Lat Pulldown)	4	12	Progresión de carga lineal	https://youtu.be/0333333333	Usa una carga lineal para progresar en fuerza.
Remo en polea baja (Cable Row)	3	20	Normal	https://youtu.be/0333333333	Asegúrate de mantener el core estabilizado.
Curl con mancuernas (Dumbbell Curl)	3	15	Biseries	https://www.youtube.com/watch?v=0333333333	Concéntrate en la contracción del bíceps.
Curl martillo (Hammer Curl)	3	15	Biseries	https://youtu.be/0333333333	Trabaja también los músculos del antebrazo.
Crunch abdominal en máquina paralela	3	20	Normal	https://youtu.be/0333333333	Mantén la zona lumbar pegada al asiento durante el movimiento.

- DESCANSO ENTRE SERIES 1 MINUTO A 1: 30 MÁXIMO
- ANOTA LOS PESOS QUE USARÁS IDEALMENTE MISMOS PESOS DURANTE EL MES.
- **TRABAJO CARDIOVASCULAR**

TROTADORA (CAMINADO) O ESCALADORA 35 MINUTOS POST PESAS	Frecuencia Cardíaca mantener entre 120 y 130 Inclinación 8 y velocidad desde 5 Eskaladora ajusta nivel para FC Percepción del esfuerzo 1 al 10 Debe ser nota 7
ESTIRAMIENTO	5 a 10 Minutos

LA CLAVE DEL ÉXITO ES COMENZAR

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 3

- ANTES DE COMENZAR CADA RUTINA REALIZAR MOVILIDAD Y POSTERIOR INICIAR ENTRENAMIENTO CON 2 SERIES DE 10 REPETICIONES CON EL PRIMER EJERCICIO DE CADA DIA.

Ejercicio	Serie	Repetición	Tipo	Video	Observación
Sentadillas en hack machine (Hack Squat)		4	12	Normal	https://youtu.be/0333333333 Aumenta el peso progresivamente en cada serie.
Extensiones de pierna (Leg Extensions)		4	20	Normal	https://youtu.be/0333333333 Baja lentamente luego de extender piernas.
Prensa de pierna (Leg Press)		4	15	Normal	https://youtu.be/0333333333 Baja profundo, pies a la altura de tus caderas y al centro de la plataforma
Elevación de talones en máquina Smith (Smith Machine Calf Raise)		4	12	Normal	https://www.youtube.com/watch?v=0333333333 Focaliza la contracción en los gemelos, evita balanceo.

- DESCANSO ENTRE SERIES 1 MINUTO A 1: 30 MÁXIMO
- ANOTA LOS PESOS QUE USARÁS IDEALMENTE MISMOS PESOS DURANTE EL MES.
- **TRABAJO CARDIOVASCULAR**

TROTADORA (CAMINADO) O ESCALADORA 35 MINUTOS POST PESAS	Frecuencia Cardiaca mantener entre 120 y 130 Inclinación 8 y velocidad desde 5 Eskaladora ajusta nivel para FC Percepción del esfuerzo 1 al 10 Debe ser nota 7
ESTIRAMIENTO	5 a 10 Minutos

LA CLAVE DEL ÉXITO ES COMENZAR

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 4

- ANTES DE COMENZAR CADA RUTINA REALIZAR MOVILIDAD Y POSTERIOR INICIAR ENTRENAMIENTO CON 2 SERIES DE 10 REPETICIONES CON EL PRIMER EJERCICIO DE CADA DIA.

Ejercicio	Serie	Repetición	Tipo	Video	Observación
Press militar con maquina		4	15 Piramidal	https://www.youtube.com/watch?v=Ug3333333333	Incrementa progresivamente el peso en cada serie.
Hombros posterior en maquina		4	15 Normal	https://www.youtube.com/watch?v=Ug3333333333	Utiliza un rango de movimiento completo para trabajar bien los deltoides.
Extensión de tríceps en polea alta con cuerda (Triceps Pushdown)		3	12 Normal	https://www.youtube.com/watch?v=Ug3333333333	
Press Frances con barra Z		4	10 Normal	https://www.youtube.com/watch?v=Ug3333333333	Realiza un trabajo enfocado en la parte larga del tríceps.
Plancha alta toque hombros		3	30 a 45 seg Normal	https://www.youtube.com/watch?v=Ug3333333333	Mantén tu abdomen contraído para aumentar la activación del core.

- DESCANSO ENTRE SERIES 1 MINUTO A 1: 30 MÁXIMO
- ANOTA LOS PESOS QUE USARÁS IDEALMENTE MISMOS PESOS DURANTE EL MES.
- **TRABAJO CARDIOVASCULAR**

TROTADORA (CAMINADO) O ESCALADORA 35 MINUTOS POST PESAS	Frecuencia Cardiaca mantener entre 120 y 130 Inclinación 8 y velocidad desde 5 Escaladora ajusta nivel para FC Percepción del esfuerzo 1 al 10 Debe ser nota 7
ESTIRAMIENTO	5 a 10 Minutos

LA CLAVE DEL ÉXITO ES COMENZAR