



SCIENCE & HEALTH

Nutrición clínica-deportiva

L.N. Ricardo Esparza Calderón

Cédula Profesional: 12263071



Science and Health



scienceandhealth__



scienceandhealth5@gmail.com



449 349 0663

DATOS IMPORTANTES

-LO QUE NO SE PUEDE MEDIR NO SE PUEDE MEJORAR. UN DIARIO DE ENTRENAMIENTO ES LO IDEAL PARA MEDIR SU PROGRESO, ANOTAR CADA SERIE, CUANTO PESO SE MOVIÓ, CUANTAS REPETICIONES SE LOGRARON SACAR DE CADA EJERCICIO Y TUS REPETECIONES EN RESERVA (RIR). PUEDES USAR TU CELULAR, UNA LIBRETA O IMPRIMIR NUESTRA **“HOJA DE DIARIO DE ENTRENAMIENTO”** QUE TE COMPARTIMOS MAS ADELANTE EN EL DOCUMENTO.

-EL RIR (REPETICIONES EN RESERVA) ES LA INTENSIDAD CON LA QUE TIENE QUE ESTAR TRABAJANDO EN TODOS LOS EJERCICIOS, SI LE PONGO UN RIR 1-2 QUIERE DECIR QUE SE QUEDARA CON 1 O 2 REPETICIONES ANTES DE LLEGAR AL FALLO MUSCULAR (DONDE NO PODER REALIZAR NI UNA REPETICIÓN MAS).

-SI AL FINALIZAR LA SERIE SE RECUPERA MUY RAPIDO Y SIENTE QUE NO NECESITA EL MINIMO TIEMPO DE DESCANSO MARCADO, ESTO SIGNIFICA QUE NO SE EXIGIÓ LO SUFICIENTE, POR LO TANTO, SU RIR NO FUE REAL

MES 1

INSTRUCCIONES

SEMANA 1: COMIENCE LA SEMANA DE ENTRENAMIENTO FAMILIARIZÁNDOSE CON LOS EJERCICIOS Y HACIÉNDONOS SABER TODAS LAS DUDAS POSIBLES DEL ENTRENAMIENTO.

SEMANA 2: PARA SABER CUANTAS REPETICIONES EN REALIDAD DEJA EN RESERVA DEBERA CONOCER EL FALLO MUSCULAR. PARA CONOCER Y SENTIR CUAL ES EL FALLO MUSCULAR, SE RECOMIENDA LLEVAR LA ULTIMA SERIE DE CADA EJERCICIO AL FALLO VERDADERO, EL FALLO MUSCULAR ES CUANDO YA NO LE ES POSIBLE COMPLETAR EL MOVIMIENTO COMPLETO.
SOLO EN EJERCICIOS DONDE SE PAUTE UN RIR 0

SEMANA 3, 4 Y 5: EN TODOS LOS EJERCICIOS EN EL ORDEN SEÑALADO PROGRESAR EN RIR, REPS O PESO DEPENDIENDO EN QUE PASO TE ENCUENTRES.

¿CÓMO PROGRESAR CORRECTAMENTE?

EJEMPLO PRACTICO

PASO 1: SI SE LE PIDE HACER 7 A 10 REPS CON UN RIR DE 3 A 0.

- UTILICE UNA CARGA QUE ME PERMITA ESTAR DENTRO DEL RANGO DE REPS MARCADO
- EJEMPLO: 40LBS 8 REPS

PASO 2: AUMENTAR REPS DENTRO DEL RANGO DE REPS Y RIR ESTABLECIDO.

- SESION 1 40LBS X 8REPS RIR 2
- SESION 2 40LBS X 10REPS RIR 0

PASO 3: UNA VEZ LLEGADO AL TOPE DE REPS, MANTENEMOS HASTA QUE EL RIR ESTE POR ENCIMA DEL MÍNIMO ESTABLECIDO (EN ESTE CASO MAYOR AL RIR 0 ESTABLECIDO)

- SESION 1 40LBS X 10REPS RIR 0
- SESION 2 40LBS X 10 REPS RIR 1
-

PASO 4: AUMENTO LA MÍNIMA CARGA POSIBLE Y BUSCAMOS NUEVAMENTE LA MISMA PROGRESIÓN

- SESION 1 40LBS X 10 REPS RIR 1
- SESION 2 45LBS X 7 REPS RIR 0

IMPORTANTE: NO BAJAR EL PESO O REPS A MENOS QUE SEA POR MEJORAR LA TÉCNICA DEL EJERCICIO

IMPORTANTE INSTRUCCIONES

CALENTAMIENTO: ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS DE MÚSCULOS QUE SE VAYAN A TRABAJAR 15-20 REPS POR CADA MUSCULO Y EXTREMIDAD.

ACTIVIDAD FISICA: DIARIAMENTE CUMPLIR CON 7,000 – 8,000 PASOS DIARIOS DE LA MANERA QUE GUSTE, SI DECIDE REALIZAR CARDIO PARA COMPLETAR LOS PASOS, REALÍCELO A UNA INTENSIDAD BAJA DE MANERA CONTINUA ALREDEDOR DE 30-45 MIN. LOS PASOS SON UNA UNIDAD DE MEDIDA DE CUÁNTO SE MUEVES A LO LARGO DEL DÍA. SI SU CELULAR NO CUENTA CON ALGUNA APP DE SALUD, BUSQUE EN LA TIENDA DE APLICACIONES DE SU CELULAR “CONTADOR DE PASOS DIARIOS” Y DESCARGUE LA APP DE SU PREFERENCIA.

HORAS DE SUEÑO: PARA UNA RECUPERACIÓN MUSCULAR EFECTIVA DORMIR AL MENOS 7HRS (OPTIMAS HORAS 8HRS – 9HRS)

DIAS DE DESCANSO: CUMPLIR CON 8,000 - 9,000 PASOS

ES DE VITAL IMPORTANCIA QUE TODO ESTO QUEDE MUY CLARO, YA QUE, SI NO SE REALIZA CORRECTAMENTE EL ENTRENAMIENTO SERÁ INADECUADO, SI ALGO NO QUEDA ENTENDIDO, HACÉRNOSLO SABER POR FAVOR.

HOJA DE DIARIO DE ENTRENAMIENTO

SESION	SERIE 1			SERIE 2			SERIE 3			SERIE 4		
EJERCICIO	PESO	REPS	RIR	PESO	REPS	RIR	PESO	REPS	RIR	PESO	REPS	RIR

NOTAS:

FRECUENCIA SEMANAL: 5

QUE DIAS DE LA SEMANA ENTRENARA: L-V

CUANTO TIEMPO DISPONE PARA ENTRENAR: 120 MIN

HORARIO DE ENTRENAMIENTO: 20 HRS

EJERCICIOS FAVORITOS: PRESS BANCA CON BARRA / DOMINADAS LASTRADAS / CURL BICEP BARRA EZ / CURL BICEPS CON MANCUERNAS / SENTADILLA LIBRE

EJERCICIOS QUE NO LE GUSTAN: REMO PECHO APOYADO CON MANCUERNAS / PESO MUERTO SUMO

PRIORIDAD MUSCULAR: ABDOMEN / ESPALDA / HOMBRO

NOMBRE DEL CENTRO DE ENTRENAMIENTO: GOLDS GYM CAPITAL

OBSERVACIONES: DIA 1 ABDOMEN + ESPALDA / DIA 2 PUSH / DIA 3 LEGS / DIA 4 UPPER / DIA 5 HOMBRO, BICEPS Y TRICEPS

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CARDIORRESPIRATORIO

CARDIO LISS

DURACIÓN	25 MIN
RITMO	MANTENERSE EN 60%-80% FCM (FRECIENCIA CARDIACA)
FRECUENCIA SEMANAL	2-4 DIAS / SEMANA
OPCIONES	CAMINADORA / ELÍPTICA / ESCALADORA / BICICLETA ESTÁTICA
NOTAS	