



PLAN EJERCICIOS

¡Hola Edson!

El presente corresponde al plan de ejercicios que estarás siguiendo durante el primer mes de asesoría. Se espera que este documento sea ejecutado con la precisión y seriedad que son requeridas.

ANTES DE COMENZAR

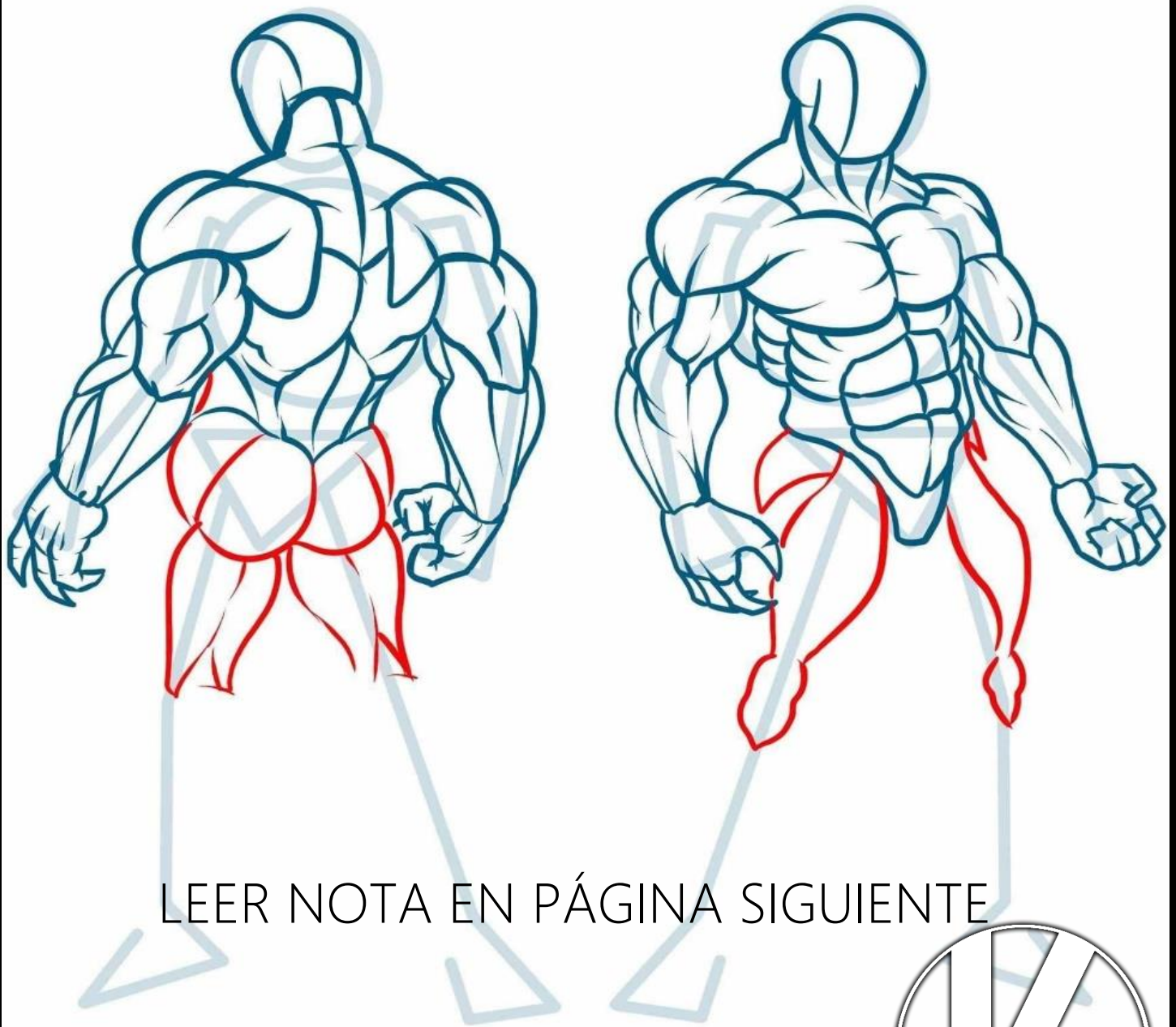
Cómo en todo, aquí van algunas menciones que considero importantes tener en cuenta antes de comenzar este plan de ejercicios:

1. Al igual que sucede en la alimentación, a la larga los horarios de entrenamiento **NO SON RELEVANTES**. Es decir, puedes entrenar en los horarios que te sean más cómodos siempre y cuando **entrenes**.
2. Ya que existen conceptos como el **descanso, recuperación y descanso muscular**, los cuáles intervienen y cobran relevancia en cuanto a los resultados, es de suma importancia que los días de entrenamiento, así como los ejercicios que se deben realizar en esos determinados días, **sean respetados**.
3. Aunque se mencionará más adelante, quisiera recalcar que cuándo se trata de una fase de definición el cardio es muy **importante**. Quema más calorías que el entrenamiento anaeróbico, y ya que el plan alimenticio está hecho en base a la actividad física que hagas es de suma relevancia que **cumplas** con la rutina en su totalidad.
4. **La instrucción principal en cuanto al cardio es cumplir un mínimo de 30 a 40 minutos de cualquier tipo de cardio al día.**
5. Por último, me gustaría decir que, con el fin de proporcionar **el mejor material** posible los videos de ejemplo para cada uno de los ejercicios que serán mostrados estarán disponibles tan pronto como acabe de grabar y editar todos y cada uno de ellos.
6. Si bien este punto no se refiere puntualmente sólo a este plan, es de suma importancia **recalcar que leas todos los escritos de orientación dentro del programa, así como las notas, deben ser leídas.**

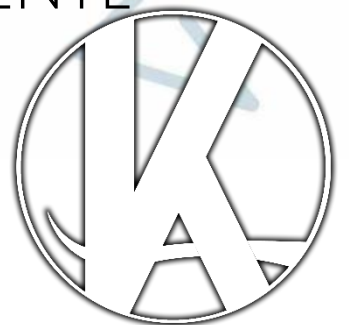
COMENCEMOS



TREN SUPERIOR



LEER NOTA EN PÁGINA SIGUIENTE



ABDOMEN

HIIT TRAINING

Este tipo de entrenamiento para abdomen y el cual está estructurado en intervalos cortos de alta intensidad, es el perfecto ejemplo de un ejercicio en casa que logrará atacar cada uno de los músculos de tu zona abdominal mientras que mantiene una intensidad brutal. Por lo general sólo duran alrededor de 10 minutos y consisten de lo siguiente:

Se trata de una seguidilla de movimiento los cuáles son ejecutados cada uno por 45 segundos mientras que el descanso que aplicas entre cada uno de ellos es de 15 a 20 segundos.

Acá te dejo un video de ejemplo y el cuál se ejecuta exactamente en la forma antes descrita:

- <https://www.youtube.com/watch?v=3p8EBPVZ2lw>

HORARIOS

- Esta sección específica de ABDOMEN se realiza los días LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES. Incluye el ejercicio de "ABS WHEEL" en caso de poder realizarse.
- Se realizan **TODOS** los ejercicios en el **orden de aparición, de una a dos sesiones cada uno.**

TABATA

El tabata también corresponde a un tipo de HIIT (por lo general) el cuál más que trabajar una parte específica del cuerpo funciona mejor cómo un cardio de altísima intensidad. Es ideal durante las fases de definición.

Acá te dejo una excelente rutina en TABATA que realizarás los días indicados en la **NOTA** de más arriba:

- <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

PLANCHA EN TABATA

Es una estructura similar o incluso igual a la de un HIIT o un TABATA tradicional con la diferencia de que en esta ocasión el movimiento principal y estelar de la rutina es una plancha.

Este ejercicio logra poner una enorme tensión sobre los músculos del abdomen, obteniendo una sensación de ardor y trabajo sin igual, acá te dejo una base sobre la que trabajar y un pequeño paso a paso:

- <https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw>

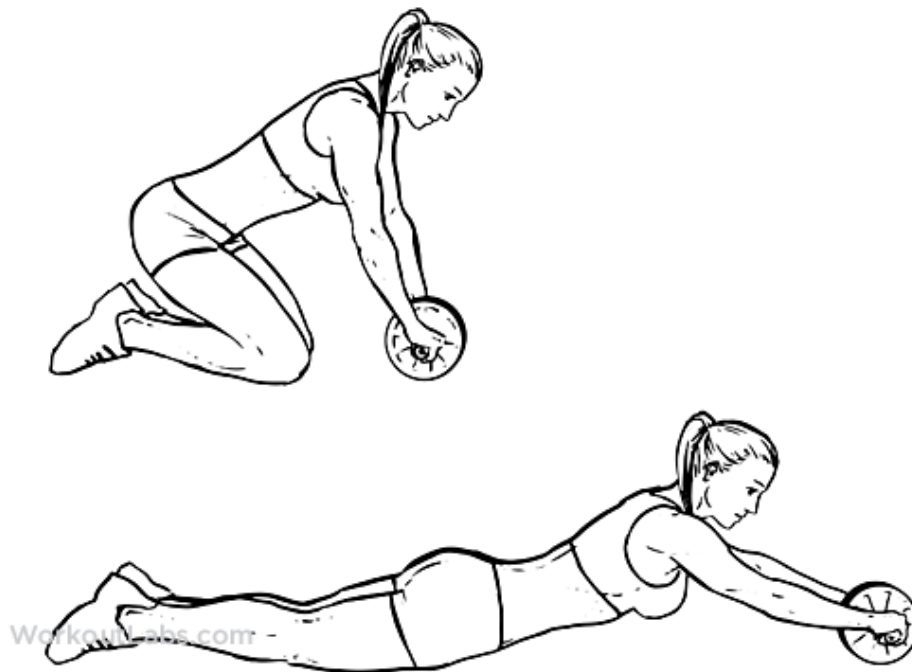
Entonces, cómo habrás notado no es más que una simple canción, sin embargo, en ocasiones escucharás una voz repitiendo dos frases de manera constante. Ahora, cada vez que escuches el "¡GO!" procedes a hacer una plancha la cual terminas al escuchar el "¡STOP!"



ABS WHEEL

Este es un ejercicio bastante simple el cuál a pesar de ello logra trabajar la musculatura del abdomen de una manera increíble. Lo que resulta aún más impresionante considerando que lo único que se necesita es una pequeña rueda de plástico. Está en esta sección ya que por supuesto no siempre se dispone de esto.

EN CASO DE NO DISPONER DE LA RUEDA ABDOMINAL PUEDES OMITIR EL EJERCICIO.



- **SERIES: 3.**
- **REPETICIONES: 8 – 15.**
- **DESCANSOS: 2 minutos.**
- **NOTA: Como siempre resulta muy importante controlar el ejercicio en todo momento. No hacerlo lo más rápido posible porque de esa manera puede lesionarte y de paso mermas tus ganancias en un corto y largo plazo.**
- **VIDEO DE EJEMPLO:** <https://youtu.be/tVYg6qAntf4?t=30>

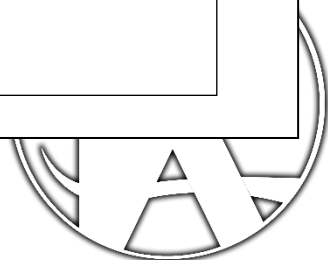
ASSISTED CRUNCHES

PUEDE SER OMITIDO EN CASO DE NO DISPONER DEL IMPLEMENTO

Este se trata de un ejercicio para abdomen el cuál no sólo consigue trabajar de una manera muy eficiente los músculos abdominales, sino que también ayuda en gran manera a construir fuerza en el core y los estabilizadores. Recuerda que, al trabajar esta parte del cuerpo y al igual que con cualquier otro grupo muscular, **lo que buscas es la contracción muscular**, es decir que al realizar este ejercicio tu objetivo no debe ser el de llegar lo más arriba posible sino más bien conseguir la mayor contracción posible. **TIP:** Al ejecutar el movimiento **intenta hacerlo cómo si quisieras tocar tu pecho con las rodillas**.

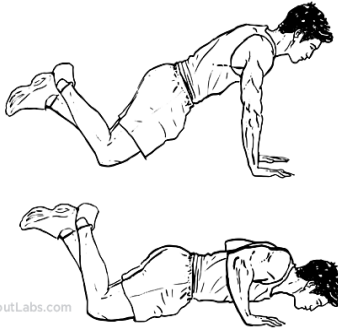


- **SERIES: 5**
- **REPETICIONES: HASTA QUE NO PUEDAS MÁS**
- **DESCANSO: 2 minutos.**



FLEXIONES ASISTIDAS

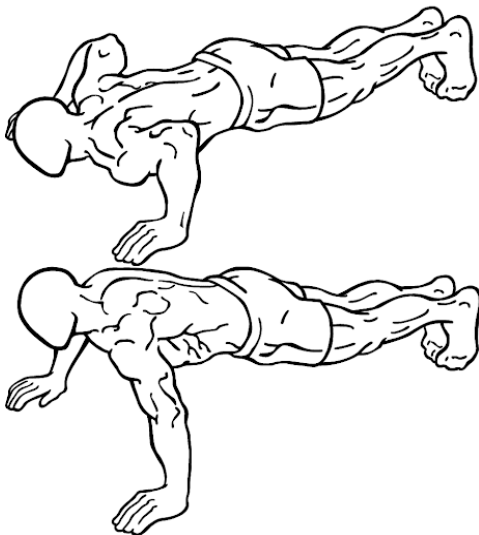
Tal y como dice el título del ejercicio, esta es la versión para aquellas personas que están iniciando y que naturalmente no logran realizar el ejercicio completo. La única diferencia aquí es que en lugar de apoyarse con la punta de los pies estarán utilizando las rodillas.



- **SERIES:** 6
- **REPETICIONES:** 2 – 20 (Las que logres hacer con total rango de movimiento.)
- **DESCANSO:** Si tu número de repeticiones, repito, con rango completo de movimiento, está alrededor de 5 o menos, tu descanso entre series es de 3 minutos. Si tus repeticiones son mayores a esto tu descanso es de 2 minutos.
- **NOTA:** Siempre intenta que el descenso sea controlado, no intentes hacerlo lo más rápido posible. De esa forma sólo mermas tus ganancias.

FLEXIONES DE BRAZOS

El siguiente corresponde al nivel dos de flexiones de brazos, en otras palabras, el ejercicio oficial para quienes ya hayan logrado dominar el ejercicio anterior.



- **SERIES:** 4.
- **REPETICIONES:** 2 – 20 (Las que logres hacer con total rango de movimiento.)
- **DESCANSO:** Si tu número de repeticiones, repito, con rango completo de movimiento, está alrededor de 5 o menos, tu descanso entre series es de 3 minutos. Si tus repeticiones son mayores a esto tu descanso es de 2 minutos.
- **NOTA:** Siempre intenta que el descenso sea controlado, no intentes hacerlo lo más rápido posible. De esa forma sólo mermas tus ganancias.

HORARIOS

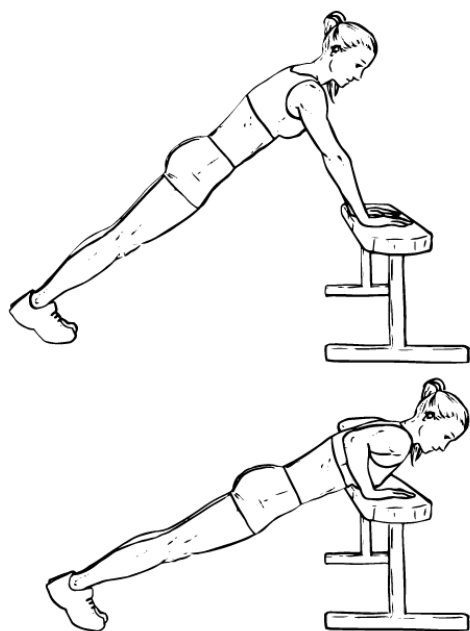
Los ejercicios que se enseñan en esta página, así como los de las 5 páginas siguientes, se realizan los días LUNES Y JUEVES.

Si bien en teoría siempre debes realizar los ejercicios que se muestran en el orden de aparición, puedes omitir las “**FLEXIONES DE NIVEL 1**” solamente en los casos en que puedas realizar de forma adecuada las “**FLEXIONES DE BRAZOS**”.

Es decir, si puedes realizar series de flexiones de brazos mayores a las 5 repeticiones, puedes omitir el primer ejercicio de esta sección, es decir las flexiones de nivel 1.

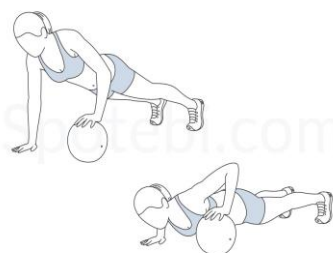
FLEXIONES DECLINADAS

Esta variación tiene el propósito de enfocar la tensión del ejercicio en la parte superior del pecho, lo que a la larga ayuda a dar ese aspecto más estético a los músculos pectorales. Este ejercicio puede lograrse prácticamente en cualquier lugar al simplemente realizar el movimiento de flexión sobre un lugar levemente elevado respecto al nivel del suelo.



- **SERIES:** 3.
- **REPETICIONES:** 2 – 20 (Las que logres hacer con total rango de movimiento.)
- **DESCANSO:** Si tu número de repeticiones, repito, con rango completo de movimiento, está alrededor de 5 o menos, tu descanso entre series es de 3 minutos. Si tus repeticiones son mayores a esto tu descanso es de 2 minutos.
- **NOTA:** Siempre intenta que el descenso sea controlado, no intentes hacerlo lo más rápido posible. De esa forma sólo mermas tus ganancias.

El siguiente corresponde al “ONE ARM PUSH UP” o flexión con un solo brazo, por supuesto en este caso será asistido pero la inclusión de este ejercicio apunta a hacerlo sin ayuda en un largo plazo.

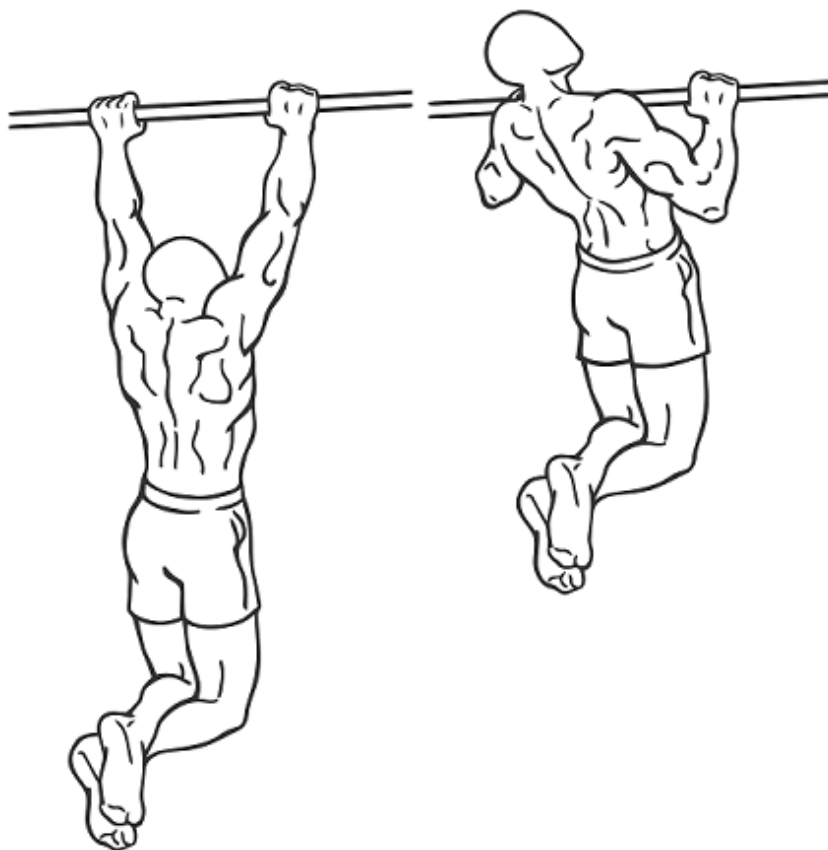


- **SERIES:** 3.
- **REPETICIONES:** 2 – 20 (Las que logres hacer con total rango de movimiento.)
- **DESCANSO:** Si tu número de repeticiones, repito, con rango completo de movimiento, está alrededor de 5 o menos, tu descanso entre series es de 3 minutos. Si tus repeticiones son mayores a esto tu descanso es de 2 minutos.
- **NOTA:** Siempre intenta que el descenso sea controlado, no intentes hacerlo lo más rápido posible. De esa forma sólo mermas tus ganancias.

NOTA

Este ejercicio puede resultar en extremo complicado, por lo que, si te consideras alguien que está recién iniciando te recomiendo omitirlo. No te preocupes, con constancia y sobre todo paciencia llegaremos al momento en el que lo podamos incluir a la rutina.

DOMINADAS

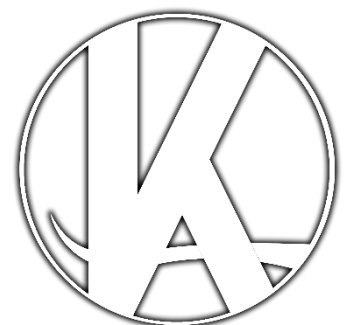


PROCEDIMIENTO

- Como se indicará en la imagen de referencia, debes llevar todo tu cuerpo con un agarre en SUPINACIÓN (palmas de las manos mirando hacia ti o hacia arriba).
- Procederás a elevar tu mentón hacia una altura superior a la barra o en su defecto a la altura de la barra, debe ser un movimiento rápido. Una vez aquí comienzas a descender de manera controlada hasta que tus brazos queden **TOTALMENTE** extendidos.
- Repite.

- **SERIES: 4.**
- **REPETICIONES: 2 – 15** (Las que logres hacer con rango completo de movimiento).
- **DESCANSOS:** Si tus repeticiones rondan las 5 o menos, 3 minutos. Si superan esa cantidad el descanso es de 2 minutos.

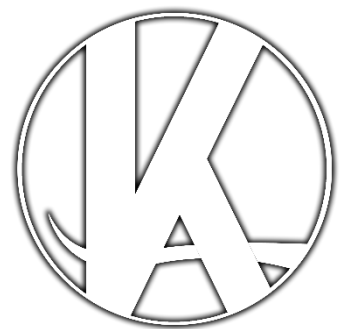
NOTA: EN CASO DE NO DISPONER DE LA ESTRUCTURA NECESARIA PARA EL MOVIMIENTO PUEDES OMITIR EL EJERCICIO.



TREN INFERIOR



MARTES Y VIERNES



SENTADILLAS

Todas las personas alrededor del mundo conocen este ejercicio o por lo menos habrán escuchado sobre el al menos una vez en sus vidas. Y es que este ejercicio es totalmente obligatorio a la hora de trabajar tus piernas. Es el más completo de todos; glúteos, cuádriceps, femorales, pantorrillas e incluso los estabilizadores (abdomen) se ven involucrados en este movimiento. Por lo que no puedes introducirte en el mundo del fitness y del ejercicio sin antes añadir este ejercicio a tu rutina de ejercicios.



- **SERIES:** 5.
- **REPETICIONES:** 2 – 20 (Las que logres hacer con total rango de movimiento.)
- **DESCANSO:** Si tu número de repeticiones, repito, con rango completo de movimiento, está alrededor de 5 o menos, tu descanso entre series es de 3 minutos. Si tus repeticiones son mayores a esto tu descanso es de 2 minutos. Resulta ideal que se lleguen a las 20 repeticiones o incluso más.
- **NOTA:** Siempre intenta que el descenso sea controlado, no intentes hacerlo lo más rápido posible. De esa forma sólo mermas tus ganancias.



ESTOCADAS

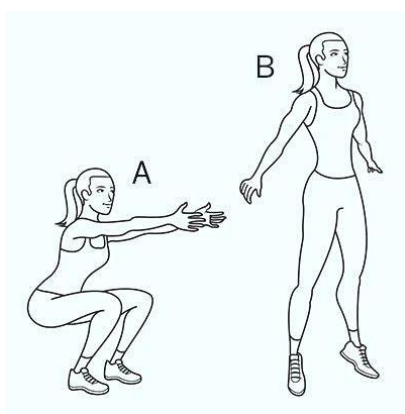
Bastante similar a las sentadillas. Las estocadas corresponden a un ejercicio multiarticular el cuál trabaja exactamente los mismos músculos que las sentadillas, convirtiéndose en otro ejercicio obligatorio a la hora de buscar tener unas piernas fuertes y desarrolladas.



- **SERIES:** 4.
- **REPETICIONES:** 2 – 20 / pierna. (Las que logres hacer con total rango de movimiento.)
- **DESCANSO:** Si tu número de repeticiones, repito, con rango completo de movimiento, está alrededor de 5 o menos, tu descanso entre series es de 3 minutos. Si tus repeticiones son mayores a esto tu descanso es de 2 minutos. Resulta ideal que se lleguen a las 20 repeticiones o incluso más.
- **NOTA:** Siempre intenta que el descenso sea controlado, no intentes hacerlo lo más rápido posible. De esa forma sólo mermas tus ganancias.

SQUAT JUMP

Este ejercicio es una variación de la ya nombrada sentadilla, es especialmente efectivo porque no sólo involucra el ejercicio anaeróbico, sino que también logra ser un tipo de cardio muy intenso.

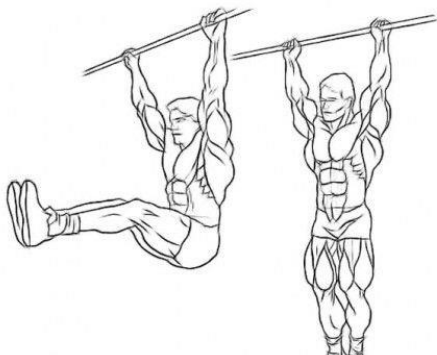


- **SERIES:** 4.
- **REPETICIONES:** 2 – 20 (Las que logres hacer con total rango de movimiento.)
- **DESCANSO:** Si tu número de repeticiones, repito, con rango completo de movimiento, está alrededor de 5 o menos, tu descanso entre series es de 3 minutos. Si tus repeticiones son mayores a esto tu descanso es de 2 minutos. Resulta ideal que se lleguen a las 20 repeticiones o incluso más.
- **NOTA:** Siempre intenta que el descenso sea controlado, no intentes hacerlo lo más rápido posible. De esa forma sólo mermas tus ganancias.

EJERCICIOS ADICIONALES

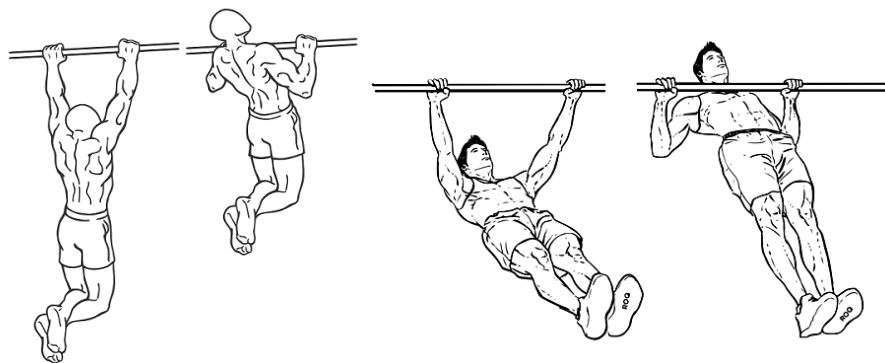
En esta sección pondré unos cuantos ejercicios que en su base necesitan de equipamiento extra para ser realizados, sin embargo, al ser estos ejercicios hechos con el peso del cuerpo corresponden a ejercicios calistenicos, y es por esto que se encuentran en este plan. **EN CASO DE NO PODER REALIZAR LOS EJERCICIOS POR FALTA DE EQUIPO PUEDES OMITIRLOS.**

Vamos con este ejercicio de abdomen llamado “LEGS RAISE” o “LEVANTAMIENTO DE PIERNA EXTENDIDA”. Cómo verás se realiza colgado de una barra, una vez en esta posición procedes a levantar ya sean tus piernas o tus rodillas lo más arriba que te sea posible. Es, en mi opinión, el mejor ejercicio de abdomen en existencia.



- **SERIES:** 6
- **REPETICIONES:** Cuantas puedas hacer.
- **DESCANSOS:** 1:30 minutos.
- **NOTA:** Intenta mantener las rodillas o piernas en la parte más alta del ejercicio por el mayor tiempo posible en cada repetición, además de ello recuerda siempre controlar el descenso.

Los siguientes dos ejercicios son para la espalda. Entre ellos logras trabajar los siguientes músculos: dorsales, trapecios, deltoides posteriores, bíceps y antebrazos. En resumen, la espalda en su totalidad.



DOMINADAS

ROWS

- **SERIES:** 5.
- **REPETICIONES:** Cuantas puedas hacer.
- **DESCANSOS:** 1:30 minutos.
- **NOTA:** Intenta mantener las rodillas o piernas en la parte más alta del ejercicio por el mayor tiempo posible.

CARDIO

Cómo ya te había mencionado antes, el cardio durante una fase de definición es de lo más importante. Antes de comenzar me gustaría decir que no te voy a recomendar un tipo de cardio en particular sino más bien te voy a recomendar un mínimo de cardio y recalcarte que esto debes hacerlo idealmente todos los días de la semana. Ya sea cuerda, saltar sin cuerda, trotar, caminar, correr, remo, o lo que sea. Lo ideal es que sea realizado un mínimo de 40 minutos al día en la mayor intensidad posible.

