



La
Guía Definitiva
**ENTRENAR
CON PESAS**
Para
CORRER

Segunda Edición

En Temporada y fuera de Temporada
programas deportivos específicos que:

- Incrementan la Velocidad
- Eliminan la Fatiga
- Previenen Lesiones



Maximiza Tu
Potencial Atlético!



sportsworkout.com

La
Guía Definitiva
**ENTRENAR
CON PESAS**
para
CORRER
segunda edición

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, debe consultar a su médico. También debe consultar a su médico antes de incrementar la intensidad de su entrenamiento.

Cualquier aplicación del material recomendado en este libro ocurre bajo riesgo y discreción del lector. No nos hacemos responsables de cualquier lesión o algún otro efecto negativo que resulte de la aplicación de cualquier información proporcionada en este libro.

Publicado por Price World Publishing
1300 W. Belmont Ave, Suite 20g
Chicago, IL 60657

Copyright © 2012 por Robert G. Price CPT.

Todos los derechos reservados. No se puede vender o reproducir de cualquier manera este libro, ni cualquier parte de él, sin permiso.

Diseño del libro por Jocelyn H. Hermozada

Diseño de la cubierta por Alexandru Dan Georgescu

Fotografías interiores por Marc Gollub

Edición por Barb Greenberg

Edición y corrección de pruebas por Maryanne Haselow-Dulin

Impreso por Express Media

Segunda Edición, 2012

ISBN 13: 978-1-619841-055

Impreso en los Estados Unidos de América

10 9 8 7 6 5 4 3 2



La
Guía Definitiva
**ENTRENAR
CON PESAS**
para
CORRER

segunda edición

Robert G. Price CPT

PW
PRICE WORLD
PUBLISHING

CONTENIDO

PARTE I

ENTRENAMIENTO ESPECIFICO PARA CORRER

Introduccion

Programa Fuera de Temporada

Entrenamiento en Temporada

Desarrollo de Tecnica y Velocidad Para Correr

Nutricion para Atletas de Ultra-Resistencia

PARTE II

INICIO

Calentamiento

Enfriamiento

Abdominales

Estiramiento

Forma Adecuada

Respiracion Adecuada

PARTE III

EJERCICIOS RECOMENDADOS

Substituyendo Ejercicios Similares

Ejercicios de Pecho

Ejercicios de Espalda

Ejercicios de Hombros

Ejercicios de Tríceps

Ejercicios de Bíceps/Antebrazos

Ejercicios de Piernas

PARTE IV

NECESIDADES

Perfeccionando la Técnica

Estimando el Máximo en una Repetición

El Principio de Personas Distintas, Estilos Distintos

Sobreentrenamiento y Estancamiento

La Declaración de Variación

Fibras Musculares

Técnicas de Entrenamiento

Cuando Incrementar

Recordatorios de Seguridad

Llevar Registros

Probarse Uno Mismo

Conclusión

PARTE V

PROGRAMAS ADICIONALES DE 4-SEMANAS

Programas de Resistencia/Aguante/Quemar Grasas

Programas de Condición General/Potencia

Programas de Fuerza



Parte I
ENTRENAMIENTO
Específico
Para Correr



**EL CONOCIMIENTO
ES LA CLAVE DEL
EXITO**
en el
entrenamiento
con Pesas

INTRODUCCION

Al abrir *La Guía Definitiva, Entrenar con Pesas para Correr*, ha tomado el primer paso para alcanzar su potencial atletico. Este libro esta lleno de la informacion mas actualizada de entrenamiento con pesas para deportes e incluye un programa de entrenamiento con pesas especifico para correr de un ano. Una vez que complete el texto, sabra como hacer de manera apropiada, segura y efectiva mas de 80 ejercicios y estara listo para comenzar a entrenar.

La parte mas importante de este libro es el programa especifico de entrenamiento con pesas para correr que comienza en la pagina 6. Este programa fue creado con un solo motivo: mejorar su potencial para correr. Lo logra a traves de aumentar su fuerza, explosion, potencia, resistencia, y flexibilidad en las partes de su cuerpo que son mas importantes para correr. Este programa ha sido creado para proveerle con la ventaja que necesita para derrotar a sus oponentes. Al seguir el programa, desarrollara sus musculos obteniendo fuerza y resistencia, as como tambien explosion, potencia y agilidad. Cuando empiece la temporada, estara

preparado fisicamente y mentalmente para competir al maximo de su potencial.

Aunque correr es un deporte que se enfoca principalmente en la fuerza y resistencia de las piernas, no debemos ignorar ciertos grupos musculares superiores si queremos alcanzar nuestro maximo potencial. Este libro toma en cuenta estos musculos y hace que entrene su cuerpo completo para lograr incrementar su potencial.

Este libro no le enseñara movimientos especificos. No muestra estrategias para mejorar su tecnica, o para ganar carreras, ni proporciona consejos para mejorar habilidades especificas. Este libro, por otra parte, le proporciona los mejores metodos, programas, y estrategias disponibles para mejorar fisicamente su cuerpo, y ¡maximizar su potencial para correr!

ENTRENAMIENTO FUERA DE TEMPORADA

En cualquier deporte el período entre temporadas es el momento para fortalecer los músculos, volverse más poderoso, e incrementar la resistencia muscular. El programa para el período fuera de temporada consiste de cuatro rutinas de 4 semanas en ciclos para maximizar el aguante muscular y la potencia explosiva. La primera y tercera rutina están diseñadas para incrementar la capacidad de aguante y la resistencia muscular, mientras que la segunda y cuarta rutina están diseñadas más hacia la potencia y la explosión.

La variación es muy importante para un programa efectivo de entrenamiento. Variar las rutinas mantiene nos permite continuar progresando y beneficiándonos. El cuerpo eventualmente se adapta a cualquier rutina, así que es muy importante cambiar rutinas una vez que el progreso se detiene y la fuerza ha llegado a su máximo. El período más efectivo para hacer cambios de rutinas es cuatro semanas.

Durante el período fuera de temporada, debe complementar sus

actividades de levantamiento de pesas con algunas actividades específicas para correr para mantener su cuerpo en forma.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA MUSCULAR

La primera y tercera rutina del ciclo fuera de temporada son para mejorar la resistencia muscular. El entrenamiento para resistencia muscular difiere en gran medida del entrenamiento para fortaleza y poder muscular. El entrenamiento de fuerza incrementa el tamaño, el volumen y la fortaleza; el entrenamiento de potencia incrementa la explosividad, velocidad e intensidad; y el entrenamiento de resistencia incrementa el aguante, permitiendo a los músculos que trabajen por más tiempo antes de fatigarse. El entrenamiento con pesas para mejorar la resistencia muscular requiere muchas repeticiones de movimientos a baja velocidad para entrenar y aumentar las fibras de contracción lenta, que son las responsables de aumentar la resistencia y el aguante.

Las claves para el entrenamiento de resistencia son las siguientes:

Bajo peso, muchas repeticiones:

El entrenamiento apropiado de resistencia involucra levantar pesos ligeros muchas veces. Lo ideal es usar pesos de menos de 60% del peso máximo en una repetición. Con más repeticiones se obtiene más resistencia muscular, o la habilidad de que los músculos operen a un alto nivel por más tiempo. Cada repetición adicional ayuda a incrementarla resistencia muscular. Típicamente se usan series de al menos 20 repeticiones cuando entrenamos para incrementar la resistencia muscular.

Respiración adecuada:

Respirar adecuadamente es extremadamente importante en el entrenamiento de resistencia. A medida que realice repetición tras repetición, instintivamente contenemos la respiración. En cada paso debemos asegurarnos de inhalar cuando bajamos el peso en el movimiento excéntrico y exhalar mientras levantamos el peso en el movimiento concéntrico. Nunca hay que dejar de respirar.

Levantamientos suaves y rítmicos:

Durante el entrenamiento de resistencia la fase de descenso, la

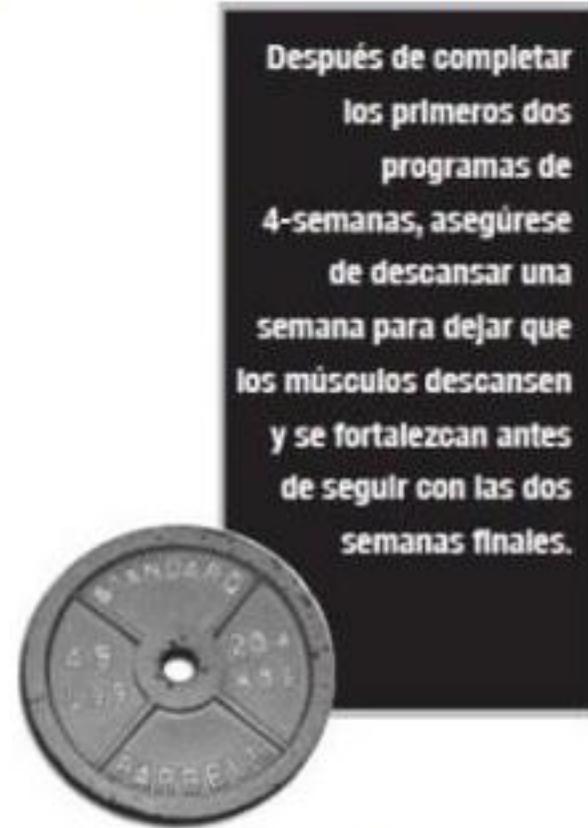
parte negativa, de cada repetición debe durar al menos dos segundos y el levantamiento, la parte positiva, debe durar al menos un segundo.

El objetivo es mantener este ritmo desde la primera repetición hasta la última para asegurar un buen entrenamiento.

Periodos de descanso cortos:

Para obtener el mejor resultado del entrenamiento de resistencia, es mejor tomar periodos cortos de descanso entre series. Esto le da beneficios aeróbicos al entrenamiento porque da lugar a un ritmo continuo, menos esporádico, que mantiene el ritmo cardíaco alto. Para asegurarnos de obtener resultados óptimos mientras entrenamos para resistencia no se debe descansar más de sesenta segundos entre series.

ENTRENAMIENTO PARA PODER EXPLOSIVO



La segunda y cuarta rutinas del ciclo están diseñadas para desarrollar velocidad y poder explosivo. Los aspectos importantes del entrenamiento para poder explosivo son:

Pesos intermedios, repeticiones intermedias: El entrenamiento de potencia es muy diferente al entrenamiento de fuerza. El entrenamiento de fuerza consiste en levantar grandes pesos un número

pequeño de veces. Por otra parte, disminuir el peso y hacer entre ocho y quince repeticiones es la mejor manera de entrenar exitosamente para potencia y explosividad.

Velocidad e intensidad: En el entrenamiento de poder la meta es aumentar la velocidad mientras levantamos el peso. Antes de incrementar el peso, queremos aumentar la velocidad a la que hacemos la parte concéntrica, o fase positiva del levantamiento. Si empezamos a sentir el peso extremadamente ligero, entonces hay que seguir los pasos detallados en la sección Cuando incrementar el peso para aumentar la resistencia.

Existen ejercicios que nunca deben ser hechos con velocidad e intensidad debido a la posibilidad de lesionarse, o simplemente porque los movimientos rápidos no son tan efectivos como los lentos. Los ejercicios del programa que nunca deben ser hechos con velocidad e intensidad son:

1. Ejercicios de espalda baja
2. Ejercicios del manguito rotador
3. Ejercicios de la sección media

Buena Forma: Al igual que en el entrenamiento de resistencia, hay que bajar el peso de manera suave y lenta por al menos dos segundos. La diferencia viene en la parte concéntrica del levantamiento. Para el entrenamiento de potencia hay que levantar el peso tan rápido y explosivamente posible, para trabajar las fibras de contracción rápida con la meta de incrementar la velocidad a la que podemos contraer y mover los músculos. Cuando siga la rutina para aumentar potencia, debe hacer la parte concéntrica de cada repetición en cada serie con intensidad y velocidad. Es muy importante notar que no debemos sacrificar la forma por la velocidad.

Ejercicios de potencia: Ciertos ejercicios tienen más beneficios y se realizan más efectivamente cuando se hacen con velocidad e intensidad. Los levantamientos olímpicos a uno y dos tiempos, así como ejercicios corporales como paralelas y barras, son ejemplos de esto porque pueden ser realizados extremadamente rápido con gran cantidad de intensidad.

Se requiere realizar varios ejercicios de resistencia durante la fase

de potencia del ciclo, de manera que una vez que se complete la primera rutina de entrenamiento de potencia explosiva, seamos capaces de comenzar el segundo programa de resistencia sin perder las ganancias de resistencia pero con una explosividad y potencia dramáticamente mayor.



PROGRAMA FUERA DE TEMPORADA PARA CORRER

Ciclo de Resistencia y Potencia

Semanas 1-4 Entrenamiento de Resistencia

Días 1 & 3

Grupo Musc.	Ejercicio	S	Reps
pecho	prensa de banco c/barra	3	20
hombros	prensa militar c/manc.	2	20
hombros	cristo de pie	3	20
piernas	prensa de piernas	3	20

Días 2 & 4

Grupo Musc.	Ejercicio	S	Reps
espalda	barra c/agarre ancho	2	falla
bi's/antebrazos	flexiones de codo martillo	2	20
piernas	flexiones de pierna	3	20
piernas	elevaciones de gemelos	3	20

Semanas 5-8 Entrenamiento de Potencia

Días 1 & 3

Grupo Musc.	Ejercicio	S	Reps
pecho	prensa de banco c/manc.	3	15
pecho	prensa de banco c/manc. inc.	2	15
hombros	cristo de pie	3	15
piernas	prensa de piernas	3	15
hombros/triceps	paralelas	2	falla
piernas	desplantes	2	15

Días 2 & 4

Grupo Musc.	Ejercicio	S	Reps
espalda	barra c/agarre ancho	2	falla
bi's/antebrazos	flexiones de codo martillo	2	15
piernas	flexiones de pierna	3	15
piernas	elevaciones de gemelos	3	15
espalda	remo con cable sentado	2	15
biceps	flexiones de codo c/manc.	2	15

Semanas 9-12 Entrenamiento de Resistencia

Días 1 & 3

Grupo Musc.	Ejercicio	S	Reps
pecho/triceps	prensa de banco ag. estr.	2	20
hombros	remo de pie	2	20
hombros	encogimiento de hombros	2	20
piernas	sentadillas	2	20
piernas	desplantes	2	20

D as 2 & 4

Grupo Musc.	Ejercicio	S	Reps
espalda	remo con cable sentado	2	20
espalda	remo c/manc. un brazo	2	20
bi's/antebrazos	flex. de codo inv. c/manc.	2	20
piernas	elevaciones de gemelos	2	30
piernas	buenos dias	2	20

Semanas 13-16 Entrenamiento de Potencia

D as 1 & 3

Grupo Musc.	Ejercicio	S	Reps
pecho	prensa de banco c/barra	3	15
pecho	prensa de banco c/manc. inc.	2	15
hombros	cristo de pie	3	15
piernas	prensa de piernas	3	15
hombros/triceps	paralelas	2	falla
piernas	desplantes	2	15

D as 2 & 4

Grupo Musc.	Ejercicio	S	Reps
espalda	barra c/agarre ancho	2	falla
bi's/antebrazos	flexiones de codo martillo	2	15
piernas	flexiones de pierna	3	15
piernas	elevaciones de gemelos	3	15
espalda	remo con cable sentado	3	15
biceps	flexiones de codo c/	2	15

ENTRENAMIENTO DE TEMPORADA

Entrenamiento de mantenimiento

Durante la temporada, el método preferido de entrenamiento es el mantenimiento. La meta del entrenamiento de temporada es mantener las ganancias que se adquirieron fuera de la temporada, siendo cuidadosos de no sobreentrenar y estancarnos. Cuando nos estancamos, nuestras habilidades y desempeño como atletas decrecen drásticamente. Levantar pesas más de dos veces por semana y practicar a diario es más que suficiente para la mayoría de las personas.

Para mantener la resistencia y explosividad que obtuvieron antes de la temporada, el entrenamiento durante la temporada involucra entrenar los grupos musculares principales relacionados con el deporte que practicamos dos veces por semana. Este tipo de entrenamiento ocurre dos veces por semana porque es la cantidad mínima de días necesaria para mantener los beneficios obtenidos. Entrenar los músculos solo una vez por semana puede causar que perdamos los beneficios que ya hemos obtenidos. La rutina de

temporada incluye ejercicios de mantenimiento para los elementos de resistencia, fuerza y poder explosivo de manera que no se pierda nada durante la temporada. Si se desea, se pueden hacer la rutina de temporada usando un formato de entrenamiento de circuito. Para más información sobre entrenamiento de circuito, vea la sección de Técnicas de Entrenamiento.

ENTRENAMIENTO DE TEMPORADA PARA CORRER

Entrenamiento de Mantenimiento

Entrenar dos días por semana

Semanas Impares

Días 1 & 2

Grupo Musc.	Ejercicio	S	Reps
pecho	prensa de banco c/barra	3	20,20,20
espalda	remo c/manc. un brazo	2	20,20,20
hombros	paralelas	3	20,20,20
piernas	sentadillas	3	20,20,20
piernas	desplantes	3	20,20,20
piernas	elevaciones de gemelos	2	20,20

Semanas Pares

Días 1 & 2

Grupo Musc.	Ejercicio	S	Reps
pecho	cristo inclinado	3	20,20,20
espalda	remo con cable sentado	3	20,20,20
hombros	levantamiento frontal	3	20,20,20
piernas	prensa de piernas	3	20,20,20
piernas	flexiones de pierna	3	20,20,20
piernas	elevaciones de gemelos	2	20,20

DESARROLLO DE TECNICA Y VELOCIDAD PARA CORRER

Este artículo fue escrito por John M. Cissik, MS, CSCS

Aprende como correr propiamente con este artículo exhaustivo junto con tres ejercicios de rapidez.

La velocidad para correr es un factor importante para el éxito en el atletismo. Obviamente en eventos de pista y campo el atleta más rápido usualmente ganará la carrera, saltará más lejos o lanzará la jabalina más lejos. La velocidad es crítica en casi todos los deportes. Los atletas más rápidos serán capaces de llegar primero a la pelota, eludirán los defensores, anotarán, o atraparán la persona con la pelota con mayor eficiencia. La velocidad para correr es tan importante que frecuentemente se utiliza para evaluar el potencial atlético y para ayudar a seleccionar a los atletas para un equipo. Aunque algunos aspectos de la velocidad son genéticos, o heredados, hay ciertas cosas que podemos hacer para desarrollar y mejorar la velocidad de un atleta.

¿QUE CONTRIBUYE A LA VELOCIDAD?

Antes de hablar de cómo mejorar la velocidad, es importante

entender primero los factores que la influyen. Como posiblemente se imaginen, hay muchas cosas que impactan la velocidad, incluyendo:

- La composición estructural de los músculos de los atletas;
- Que tan buenos son los músculos para usar el combustible;
- Flexibilidad;
- Fatiga;
- Longitud y frecuencia de la zancada; y
- Técnica.

Veamos cada uno de estos factores con mayor profundidad.

ESTRUCTURA Y COMPOSICIÓN DEL MÚSCULO

Los músculos están hechos de una combinación de fibras de contracción rápida y contracción lenta. Las fibras de contracción rápida se contraen rápidamente y con mucha fuerza mientras que las fibras de contracción lenta se contraen más lentamente y con menores niveles de fuerza. Sin embargo, las fibras de contracción

lenta no se fatigan tan rápido como las fibras de contracción rápida. Incluso en un mismo atleta, músculos diferentes tendrán porcentajes diferentes de fibras de contracción rápida y lenta. La composición del tipo de fibra y la longitud de las fibras en un músculo son cualidades hereditarias. Si todas las demás cosas son iguales, los atletas con fibras musculares más largas y con un mayor porcentaje de fibras de contracción rápida deberían poder correr más rápido que los atletas con fibras cortas de contracción lenta.

El Uso del Combustible

Aunque la arquitectura del músculo es genética, la habilidad para utilizar el combustible se puede entrenar. El ATP (trifosfato de adenosina) es la sustancia que da lugar a la contracción del músculo, hay tres “caminos de energía” diferentes que el cuerpo puede utilizar para crear ATP. Estos tres sistemas son el sistema de fosfato de creatina (CP), el sistema glucolítico/ anaeróbico y el sistema oxidativo/aeróbico. El camino de energía usado para proveer ATP para la contracción de los músculos depende

principalmente de la intensidad y duración de la actividad que se realiza. El camino de energía a CP tiene el mayor impacto en la velocidad, ya que produce ATP rápidamente, pero solo por un corto período de tiempo. La velocidad depende tanto de que el ATP este disponible en los músculos que están funcionando y de que haya CP disponible para crear “nuevo” ATP mientras este se consume. La efectividad del sistema CP puede ser mejorada si realizamos entrenamientos cortos de gran intensidad como parte regular de nuestro entrenamiento para correr.

Flexibilidad

La flexibilidad también es importante para el desarrollo de la velocidad y prevención de lesiones¹; es importante que las extremidades sean capaces de moverse en un rango completo de movimiento sin impedimento para hacer los movimientos de correr fluidos y eficientes. Para desarrollar velocidad un corredor debe enfatizarse en mejorar la flexibilidad en la cadera (músculos flexores y extensores de la cadera), los músculos del muslo (tendones de la corva y cuádriceps), y los músculos de la pierna baja

(músculos de la pantorrilla y los músculos en frente de la espinilla). Aunque se puede hacer solo estiramientos estáticos, usualmente es más efectivo el combinar el estiramiento estático con el estiramiento dinámico (estirarse con movimiento). Esto permitiría mayor transferencia de energía de un movimiento a otro y desarrollar más velocidad. Ser flexible también permitiría al corredor incrementar la longitud y la frecuencia de la zancada.

Fatiga

La fatiga en los músculos ocurre después de repetidas contracciones porque el ATP se agota y los desechos de los productos metabólicos se acumulan en el músculo. Como se podrán imaginar, la fatiga interfiere con la habilidad de un músculo de contraerse e impacta negativamente la técnica. Así como no querran hacer levantamiento de pesas Olímpico o levantar grandes pesos cuando están fatigados, realizar trabajo de velocidad en condiciones de fatiga conllevará una técnica incorrecta y posiblemente de lugar a una lesión. El trabajo de velocidad debe de ser ejecutado cuando el atleta está fresco, para que aprenda una buena

tecnica y corra rápidamente. Cuando llegue la fatiga y el rendimiento de los ejercicios empiece a verse afectado, es momento de dejar de entrenar velocidad por el resto del día.

Longitud y Ritmo de la Zancada

La longitud de la zancada se refiere a la distancia que viaja el centro de masa de un corredor con cada zancada. La frecuencia de la zancada se refiere al número de contactos del pie por unidad de tiempo. Ambos, la frecuencia de zancada y la longitud de zancada contribuyen directamente a la velocidad de correr. Básicamente, $\text{Velocidad} = \text{Longitud de Zancada} \times \text{Frecuencia de Zancada}$. En base a la ecuación es evidente que la velocidad incrementará si un atleta es capaz de dar zancadas más grandes mientras mantiene la frecuencia de la zancada, y viceversa. La longitud y frecuencia de la zancada son cosas que podemos entrenar.

Después de cierto punto de vista, una zancada muy larga hará al atleta más lento porque empezará a experimentar fuerzas de frenado³. La tercera ley de Newton manifiesta que “para toda acción hay una reacción de igual fuerza en un sentido opuesto.” Cuando

el pie toca el suelo en frente del cuerpo, la fuerza generada por el suelo es dirigida de regreso hacia el corredor, frenándolo o frenándola eficientemente. Los velocistas de elite, que tienen una longitud de zancada optimizada, se enfocan en incrementar la frecuencia de la zancada para mejorar su velocidad. Para la mayoría de los atletas, el truco radica en encontrar la relación óptima entre estas dos variables.

TECNICA

Finalmente, una técnica adecuada es crítica para el rendimiento, una técnica pobre realmente es un factor limitante para muchos atletas en el desarrollo de la velocidad. Una buena técnica permitirá a un corredor mover sus extremidades con rapidez y con seguridad. Una técnica pobre resultará en una baja eficiencia de movimiento, fuerzas de frenado, y en la sobrecarga de ciertos músculos y articulaciones que posiblemente darán lugar a una lesión. La técnica es probablemente el componente más importante que puede ser entrenado de los citados anteriormente, lo que queda de este artículo examinará en que consiste una buena

tecnic para correr y explicara en terminos generales varios ejercicios para ayudar a desarrollar la tecnica de un atleta.

Tecnica del Sprint

Segun Jarver⁴, el rendimiento de la velocidad dependera en gran parte de la habilidad de mejorar el funcionamiento del sistema nervioso y de la coordinacion de los musculos utilizados en producir un patron de movimiento. La habilidad de coordinar las acciones de los musculos impacta directamente la tecnica. Si fallamos en coordinar los musculos con rapidez y eficiencia tendremos velocidades bajas y una posible lesion. Para efectos de este articulo, dividiremos el correr en dos fases: la fase de soporte y la fase de recuperacion. Cada pierna tiene fases de soporte y fases de recuperacion. La fase de soporte comienza cuando el pie toca el suelo y dura hasta que rompa contacto con el suelo. La fase de recuperacion comienza cuando el pie rompe contacto con el suelo y dura hasta que este haga contacto de nuevo con el suelo.

En la fase de soporte, el pie gu^o debe de tocar el suelo un poco mas adelante que el centro de gravedad del atleta (un poco mas

adelante de las caderas.) El pie debe ser llevado abajo al suelo por los musculos extensores de la cadera. Los cuadriceps (extensores de la rodilla) tambien son importantes en el contacto del pie ya que previenen que la rodilla del atleta se flexione excesivamente y disipe energia elastica. Mientras el pie hace contacto con el suelo deber^a estar haciendo una flexion dorsal, con el dedo gordo del pie mirando hacia la tibia. Esto ayuda a maximizar la cantidad de energia que puede ser almacenada por los musculos de la pantorrilla y luego ser liberada para generar propulsion en una fase posterior de la zancada. La zona externa de la parte delantera del pie, no el talon, debe de hacer contacto con el suelo.

El atleta entonces debe pensar en inclinarse hacia el pie de soporte. El atleta debe continuar ejerciendo fuerza con los musculos extensores de la cadera y rodilla hasta que su centro de gravedad pase sobre el pie de soporte. En este punto, el corredor debe de enfocarse en hacer una flexion plantar del pie (apuntando con los dedos de los pies) con los musculos de la pantorrilla. Cuando los dedos gordos del pie dejan el suelo, ha terminado la fase de

soporte.

Mientras el atleta entra en la fase de recuperacion, el tobillo debe hacer inmediatamente una flexion dorsal con el dedo gordo del pie levantandose hacia la espinilla. Mientras el pie deja el suelo, el atleta debe de flexionar la rodilla y subir el talon hacia las caderas/ gluteos tan rapido como sea posible. Esto ayuda a “hacer la pierna mas corta” y permite al atleta columpiar la pierna hacia adelante mas rapido de lo que podria si la extremidad se mantuviera recta durante la fase de recuperacion. Hay que recordar que lo que buscamos es la velocidad, y cosas relativamente “pequeñas” como flexionar la pierna pueden ayudar al corredor a ganar tiempo valioso en una carrera o competencia. Mientras el talon es llevado hacia la cadera, la pierna debe columpiarse hacia adelante. El atleta debe de imaginar que esta tratando de pisar del lado de la rodilla contraria con el tobillo. Esto mantendra la “corta” la pierna y la velocidad rapida por tanto como sea posible. Mientras el tobillo pisa del lado opuesto de la rodilla el atleta debe de comenzar el despliegue o la extension de la pierna del movimiento. Debemos

destacar que las extensiones de la cadera y la rodilla que ocurren en esta fase se deben a la transferencia de momento, y no a una contraccion activa de los musculos inferiores de las extremidades⁸. Mientras la pierna se despliega y el atleta se prepara para la proxima fase de soporte, se debe enfocar de nuevo en activar los musculos extensores de la cadera para llevar el pie hacia el suelo.

Ademas de la accion en la parte baja del cuerpo, hay algunos otros puntos en los que un atleta se debe de enfocar. El primero de estos es la postura. El atleta debe correr con el tronco erguido. La cabeza debe de estar a nivel y las caderas mantenerse altas con poco movimiento vertical. En segundo lugar, el balanceo de los brazos contribuye a la velocidad de correr. El atleta debe de enfocarse en llevar los brazos hacia atras y adelante para proveer equilibrio y generar momento. El codo debe de estar entre 60 grados en frente a 140 grados detras⁸ y el atleta debe de evitar columpiar los brazos a traves de la línea central del cuerpo. Obviamente un atleta debe de pensar en muchas cosas que suceden en un corto

período de tiempo mientras corre. Esta puede ser una habilidad difícil de aprender para muchos atletas. Los ejercicios son herramientas importantes que pueden ayudar al atleta en el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades específicas para correr. Los ejercicios pueden ayudar a desarrollar una técnica “ideal” de esprint y velocidad⁹. Recuerda que mientras los ejercicios son importantes para el desarrollo de la técnica, y aunque sirven como herramienta útil en el calentamiento, no substitutos para el entrenamiento de sprint y de correr. Por definición, los ejercicios son una parte del movimiento. Recuerda que la habilidad completa debe de ser armada y practicada para que un atleta se vuelva más rápido.

EJERCICIOS DE TECNICA DE ESPRINT

Cubriremos los siguientes ejercicios para mejorar la técnica en este artículo: Ejercicio del Tobillo, Ejercicio Talon en Gluteos, y Ejercicios A.

Ejercicio del Tobillo

El “Ejercicio del Tobillo” enseña al atleta cómo levantar el pie del suelo durante el movimiento de correr. Durante los ejercicios del tobillo, las rodillas deben permanecer rectas. El atleta debe tomar un paso hacia adelante con la pierna derecha con el pie flexionado dorsalmente y el dedo gordo del pie levantado hacia la espinilla. Por fuera de la parte delantera del pie debe de hacer contacto con el suelo justo en frente del centro de gravedad del atleta. El atleta debe inclinarse sobre el pie. Mientras el centro de gravedad del atleta pasa sobre el pie derecho (ej.: cuando el pie está detrás del atleta), el pie debe de entrar en flexión plantar (senalar los dedos de los pies y despegando del suelo) hasta que deje el suelo. Mientras el pie derecho deja el suelo, el tobillo deberá flexionarse dorsalmente inmediatamente y el dedo gordo del pie deberá levantarse en preparación para moverlo de nuevo en frente del atleta. Empiece practicando este ejercicio con solo el pie derecho por 10 – 20 yardas. A continuación llévelo a cabo con el pie izquierdo. Después de que el atleta esté cómodo con este acercamiento, entonces pídale que realice este ejercicio alternando entre los lados

izquierdo y derecho.

Ejercicio Talon en Gluteos

El ejercicio “Talon en Gluteos” que se realiza para correr es un poco diferente del que la mayoría de nosotros conocemos. El propósito de los talones en gluteos es levantar el talon hasta las caderas rápidamente durante la fase de recuperación al correr. El atleta debe dar un paso hacia adelante con su pierna derecha con el pie flexionado dorsalmente y el dedo gordo del pie levantado, y proceder con la fase de soporte como fue discutida en el ejercicio del tobillo anteriormente. Mientras el pie derecho deja el suelo, deberá flexionarse dorsalmente inmediatamente y el dedo gordo del pie debe levantarse. El talon debe levantarse rápidamente hasta la cadera del atleta. Observe que mientras hace esto la rodilla derecha debe levantarse hacia arriba. A diferencia de los ejercicios tradicionales de talon en gluteos, el objetivo aquí no es el de estirar los cuádriceps, es practicar el llegar con los talones a las caderas lo más rápido posible. Inicialmente este ejercicio debe realizarse con la pierna derecha por 10 – 20 yardas. Luego el atleta

debe realizarlo con la pierna izquierda. Después de que el atleta se sienta cómodo con este procedimiento, podrá que realice este ejercicio alternando entre los lados izquierdo y derecho.

Ejercicios A

Los “ejercicios A” combinan las habilidades aprendidas durante los ejercicios del tobillo y talon en gluteos, y añade la acción de la rodilla en alto que es importante para correr. Enfóquese en la pierna derecha, y proceda a hacer contacto del pie y la fase de soporte como fue descrita anteriormente en el ejercicio del tobillo. Mientras el pie derecho deja el suelo debe flexionarse dorsalmente inmediatamente y el dedo gordo del pie levantarse. El talon debe llevarse rápidamente hacia la cadera del atleta. Mientras el talon es llevado hacia la cadera, la pierna debe columpiarse hacia adelante intentando levantar la rodilla lo más arriba posible. Cuando la rodilla esté en su posición más alta, el pie debe seguir flexionado dorsalmente con el dedo gordo del pie levantado. Mientras la pierna es columpiada hacia adelante, la pierna naturalmente empezará a “desplegarse”. Una vez que la extremidad se ha

columpiado hacia adelante el atleta debe de llevar el pie hacia abajo, usando los musculos extensores de la cadera.

El atleta debe de practicar este ejercicio como una “caminata”, inicialmente con el lado derecho, por 10 – 20 yardas. El atleta entonces debe de cambiarse al lado izquierdo. Cuando el atleta este comodo con el procedimiento, debe empezar a alternar el lado derecho e izquierdo. Cuando el atleta se sienta comodo con la caminata A, puede hacerla mas dif ícil, haciendo el ejercicio como un salto. Inicialmente el atleta debe entrenar el lado derecho, y despues el izquierdo. Una vez que el o ella este comodo entonces puede alternar entre el lado derecho e izquierdo.

RESUMEN

Ser capaz de correr rapido es extremadamente importante para tener exito en muchos deportes. Aunque muchos factores pueden ser entrenados para ayudar a mejorar la velocidad al correr, la tecnica es una de las que pueden ser entrenadas con eficacia y es una de las mas importantes. Una tecnica solida dara lugar a un corredor mas rapido y mas efectivo. Una tecnica pobre limitara la

velocidad del atleta. Para ayudar a un atleta a dominar esta habilidad, se puede desglosar el movimiento del sprint en ejercicios que entrenan las distintas partes del movimiento. Los ejercicios buscan simplificar una habilidad complicada, y lo ayudan a dominarla. Tambien pueden tambien servir como ejercicios de calentamiento y de acondicionamiento.

REFERENCIAS

1. Barbaro R. (2000). *Elements of speed development*. In Jarver, J. (Ed.) *Sprints and Relays 5th Edition*. Mountain View, CA: TAFNEWS Press.
2. Cunningham M. (2001). *Pure speed training*. *Coaches Review*.
3. Faccioni A. (1995). *Assisted and resisted methods for speed development*. In Jarver, J. (Ed.) *Sprints and Relays 4th Edition*. Mountain View, CA: TAFNEWS Press.
4. Jarver J. (1978). *Sprinting in a nutshell*. In Jarver, J. (Ed.) *Sprints and Relays 1st Edition*. Mountain View, CA: TAFNEWS Press.
5. Kumagai K, Abe T, Brechue WF, Ryoshi T, Takano S, Mizuno M. (2000). *Sprint performance is related to muscle fascicle length in male 100-m sprinters*. *Journal of Applied Physiology*.
6. McFarlane B. (1995). *Speed - A basic and advanced technical model*. In Jarver, J. (Ed.) *Sprints and Relays 4th Edition*. Mountain View, CA: TAFNEWS Press.
7. McFarlane B. (1987). *A look inside the biomechanics of speed*. *NSCA Journal*.
8. USA Track and Field. (2001). *Coaching Education Program Level II Course: Sprints, Hurdles, Relays*.
9. West T, Robson S. (2000). *Running drills Care we reaping the benefits?* In Jarver J. (Ed.) *Sprints and Relays 5th Edition*. Mountain View, CA: TAFNEWS Press.

John M. Cissik, MS, CSCS, NSCA-CPT dirige Fitness and Conditioning Enterprises, que se especializa en enseñanza de agilidades de velocidad para atletas jóvenes. El es el Director para el Estado de Texas de la NSCA y es un Entrenador (Sprints) de Nivel II con Atletismo USA.

NUTRICION PARA ATLETAS DE ULTRA-RESISTENCIA

Este artículo fue escrito por Brian Zehetner MS, RD, CSCS

Daremos una mirada profunda a todas las consideraciones nutricionales para competir en eventos de ultramaraton, Los topicos incluyen hidratacion, comidas antes y despues del evento y carbohidratos.

El periodico USA Today publico recientemente su lista de las 10 cosas mas difciles de hacer en los deportes- #7 fue correr un maraton. Esta parece ser una tarea abrumadora, pero imaginen nadar 2.4 millas y montar bicicleta por 112 millas antes de comenzar esa carrera. Eso es exactamente lo que tiene que hacer un triatleta para completar el evento ironman. El atleta mas rapido terminara la carrera en 8 o 9 horas; una verdadera prueba de fuerza, resistencia y fuerza de voluntad.

La nutricion es uno de los factores clave para determinar donde terminaran, o si terminaran o no. Echemos un vistazo a varios aspectos de la nutricion en relacion a estos eventos de ultra-resistencia.

Fluidos

La condicion de hidratacion de un atleta es el factor mas importante que afecta su rendimiento total. Cantidades de estudios han demostrado que la resistencia de un individuo decrece gradualmente a medida que se deshidrata mas. La deshidratacion usualmente es resultado de la perdida de sudor, expiracion, y una inadecuada toma de fluidos. Si esta tendencia prosigue, puede resultar en serias complicaciones medicas. Por ejemplo, se ha observado que una perdida del 3% de peso corporal afecta negativamente el rendimiento, y una perdida del 5% en peso puede causar calambres y nauseas¹. Si no se comienza un reemplazo adecuado de fluidos, se puede llegar eventualmente a agotamiento por calor, infarto, e incluso la muerte. Las mejores maneras de evaluar la condicion de hidratacion es a traves de la perdida de peso, as como el color y la cantidad de orina.

Afortunadamente, la mayoria de los atletas que compiten en triatlones de ironman estan conscientes de los peligros de la deshidratacion. No se puede decir lo mismo de los danos por

sobrehidratación. Es mucho menos común, pero está ganando atención por la popularidad de los eventos de ultra resistencia. La sobrehidratación ocurre usualmente cuando un atleta está actuando en clima caluroso, sudando profusamente, y está reemplazando los fluidos perdidos con agua simple. Cuando un atleta pierde sudor, también pierde grandes cantidades de sodio, que es el principal electrolito involucrado en el balance de los fluidos. Esta pérdida de sodio, junto con el reemplazo mínimo del agua, puede llevar a una hiponatremia o bajos niveles séricos de sodio en el cuerpo. Esta es una condición seria que requiere atención médica inmediata.

La mejor manera de prevenir complicaciones de la deshidratación y la hiponatremia es beber fluidos adecuados con anticipación y frecuentemente, de preferencia aquellos que contengan electrolitos como sodio y potasio. Investigaciones han demostrado que los atletas que compiten más de 6-8 horas pueden necesitar hasta 1 gramo de sodio por hora para sustituir las pérdidas². Una parte puede ser sustituida usando bebidas deportivas (ej.:

Gatorade y Powerade) antes y durante el evento. El sodio tiene dos roles en estas bebidas: mejora el sabor y ayuda a incrementar el volumen de plasma en la sangre³. Es importante tener presente que el sodio en estas bebidas puede no ser el suficiente para las necesidades de reabastecimiento; algunos atletas también ingieren comidas que contienen sodio y/o usan comprimidos de sodio hacia el final de un evento.

Las que siguen son recomendaciones para la hidratación antes, durante y después de eventos Ironman⁴.

Antes de Evento – 16 oz. 2 horas antes, luego 4-8 oz. 5-15 minutos

antes de comenzar

Durante el Evento – 5-10 oz. cada 15-20 minutos

Después del Evento – 16-20 oz. por lb. de peso corporal perdido

Energía

Los triatletas gastan una cantidad increíble de energía durante su

entrenamiento, y a su vez, tienen que consumir muchas calorías al día para mantenerse en óptimas condiciones. La demanda de energía puede ser muy variable y depende de la duración, intensidad y tipo de entrenamiento⁵. Un atleta de ultra-resistencia compitió en una carrera en Australia y corrió un promedio de 70-90 kilómetros por día (80 Km equivalen aproximadamente a 45 millas) y consumió un promedio de 6,321 calorías por día. Es difícil creer que necesitaba tanta energía, ya que el factor de su tasa metabólica basal se estimaba en 1597 calorías por día⁶. Tratar de igualar las calorías que ingresan con las calorías que salen es un reto difícil. Estos atletas necesitan ingerir muchas comidas al día y pueden consumir una variedad de comidas densas en nutrientes y batidos líquidos. Otro factor que afecta el rendimiento es la distribución de nutrientes de la dieta en términos de carbohidratos, grasas y proteínas.

Los carbohidratos son el cimiento de cualquier régimen de nutrición cuando se entrena para un triatlón Ironman. Desafortunadamente, tu cuerpo solo tiene una cantidad limitada de reserva

de carbohidrato para eventos de resistencia. Por ejemplo, un hombre de 150 lb. tiene aproximadamente 1400 calorías de glucógeno muscular (azúcar almacenada), 320 calorías de glucógeno hepático y 80 calorías de glucosa en la sangre⁵. En comparación, este mismo individuo casi tendrá un suministro ilimitado de calorías de grasa para usar como energía. Mientras la intensidad del ejercicio crece durante el entrenamiento, más carbohidrato será usado para energía porque puede ser procesado con mayor rapidez. Sin embargo, cuando las reservas del músculo e hígado son agotadas, el cuerpo tendrá que tomar azúcar de la sangre. Cuando esto sucede, nos encontramos en un camino seguro hacia la fatiga. Esto es a lo que algunos de nosotros nos gusta llamar “chocar contra la pared.”

Una manera de evitar esta disminución en rendimiento es consumir carbohidratos adecuados antes y durante los entrenamientos y eventos. Otra manera es maximizar el glucógeno en los músculos e hígado por medio de la carga de carbohidratos. Esto implica disminuir el entrenamiento de una a dos semanas

antes del evento y mantener una dieta alta en carbohidratos (usualmente 70% de las calorías). Ingerir una comida tres o cuatro horas antes del evento también es parte de este régimen y puede resultar en mejoras en la resistencia⁵. Esta es una práctica muy común en los triatletas de Ironman. Consumir carbohidratos adecuados después de sesiones de ejercicios le ayudará a prepararse para el siguiente día de entrenamiento.

Las que siguen son recomendaciones diarias para carbohidratos, en adición a las necesidades previas antes, durante y después de eventos Ironman¹.

Necesidades Diarias - 3.0 a 5.0 gms por lb. de peso corporal por día
Antes del Evento - 0.5 a 2.0 gms por lb. de peso corporal

(1-4 horas antes)

Durante el Evento - 30-75 gms por hora

Después del Evento - 0.5 gms por lb. de peso corporal cada 2 horas (recuperación)

Hasta ahora el enfoque ha sido en los carbohidratos, sin

embargo, la grasa es una de las razones principales por la que los triatletas son capaces de competir por varias horas a la vez. Mientras el esfuerzo de un triatleta toma un estado más estable, la grasa se convierte en un mayor contribuidor al uso de energía, ahorrando carbohidratos para cuando se retome la intensidad. La guía para la ingesta de grasas se estima usualmente en por lo menos 0.5 gms por lb. de peso corporal por día, muy similar a una dieta típica saludable para el corazón⁴. Esto es porque el cuerpo tiene depósitos abundantes de grasa y los puede utilizar como energía. La grasa de la dieta es importante porque necesitamos los ácidos grasos esenciales, que tienen muchas funciones en el cuerpo.

Las proteínas son el último macronutriente que un triatleta necesita para un rendimiento óptimo. Este nutriente no se reconoce habitualmente como un contribuidor importante de la energía consumida durante el ejercicio, pero si estamos bien alimentados, puede aportar hasta un 5% del total de la energía utilizada. A medida que la duración del ejercicio aumenta, el uso de proteína

también puede incrementar, manteniendo la glucosa en la sangre a través de un proceso en el hígado⁷. Es importante que los triatletas del Ironman consuman proteínas durante las comidas, especialmente durante la recuperación, ya que ayuda a reparar el tejido lastimado. La recomendación típica para ingesta de proteína es 0.55 a 0.65 gms por lb. de peso corporal por día; por encima del RDI, pero menos de lo que se recomienda para atletas de fuerza y potencia⁴.

REFERENCIAS

1. Clark, N. *Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 1997.
2. Clark, N., Tobin J. Jr., Ellis, C. *Feeding the Ultra-Endurance Athlete: Practical Tips and a Case Study*. *Journal of the American Dietetic Association*. 92:1258-1262, 1992.
3. Rehrer, NJ. *The Maintenance of Fluid Balance During Ejercicio*. *International Journal of Sports Medicine*. 15: 122-125, 1994.
4. Rosenbloom, CA. *Sports Nutrition: A Guide for the Professional Working with Active People*. 3rd ed. Chicago, IL: The American Dietetic Association; 2000.
5. Applegate, EA. *Nutritional Considerations for Ultra-Endurance Performance*. *International Journal of Sport Nutrition*. 1: 118-126, 1991.
6. Hill, R. J., W. Davies, Peter S. *Energy Expenditure During 2 Semanas of an Ultra-Endurance Run Around Australia*. *Medicine & Science in Sports & Ejercicio*. 33: 148-151, 2001.
7. ACSM, ADA, Dietitians of Canada. *Nutrition and Athletic*

Performance. Medicine & Science in Sports & Ejercicio. 32: 2130-2145, 2000

Parte II
COMENZANDO



CALENTAMIENTO

Calentar es una parte esencial del entrenamiento con pesas. *La actividad de calentamiento puede ser cualquier tipo de actividad de bajo nivel mientras esta afloje su cuerpo, haga fluir la sangre y prepare a su cuerpo para el entrenamiento.* Calentar es absolutamente necesario si esta planeando levantar pesos pesados. Entrar en el gimnasio e intentar maximizar (levantar la maxima cantidad de peso que pueda) sin haber calentado primero, puede causar lesiones dado que su cuerpo no esta preparado para el estres físico de una rutina de entrenamiento con pesas. En general, existen dos tipos principales de calentamiento que se indican a continuacion.

Un calentamiento de todo el cuerpo es aquel que incrementa su flujo sanguíneo y literalmente lo calienta. Ejemplos de actividades de calentamiento de todo el cuerpo son correr o montar en bicicleta de cinco a diez minutos. Otros ejemplos son, cinco a diez minutos de una rutina de abdominales, nadar, o hacer estiramientos de todo el cuerpo.

Un calentamiento específico incrementa el flujo sanguíneo a sus

musculos activos, es decir, los musculos que esta usando. Un calentamiento específico se ejecuta de forma adecuada realizando un set de pesos ligeros (grupo de repeticiones) para un ejercicio antes de comenzar con su rutina recomendada para ese mismo ejercicio con pesos mas pesados. Normalmente basta con diez repeticiones para un set de calentamiento. La mejor tecnica es basar su set de calentamiento específico en la mitad de su *repetición maxima*. Su repetición maxima es el maximo peso que puede levantar de una vez. Aprendera mas sobre calcular su repetición maxima en la pagina 92.



Beneficios del Calentamiento

Uno de los principales beneficios de realizar calentamiento es que ayuda a reducir la probabilidad de sufrir tirones, desgarros y otros danos que pueden ser dolorosos y entorpecer su futuro entrenamiento. Otro de los beneficios del calentamiento es que suelta

sus musculos y le permite levantar pesos mas pesados. Los pesos mas pesados ponen mas resistencia en sus musculos, lo que le fuerza a trabajar mas duro y proporciona un mejor entrenamiento.

ENFRIAMIENTO

Las actividades de enfriamiento llegan justo despues de su sesion de entrenamiento con pesas. El objetivo que se pretende con el enfriamiento es, de nuevo, soltar sus musculos.

En este libro, las actividades de enfriamiento son sinonimos de estiramiento. Estas actividades son importantes dado que pueden prevenir las dolencias en los dias siguientes a la sesion de entrenamiento con pesas. Tambien incrementan su rango de movimiento, ayudandole a volverse mas flexible, lo que puede prevenir lesiones tanto en la sala de pesas como practicando deportes. Dado que la flexibilidad y el rango de movimiento son importantes para los deportes, el estiramiento es una parte vital de un programa completo de entrenamiento y nunca deberia ignorarse.

Estirar es mas efectivo durante o despues del entrenamiento. Al hacer estiramientos, incrementa su rango de movimiento y *realizar estiramientos puede ser efectivo para reducir las lesiones*. Un estiramiento adecuado tambien puede ser efectivo para reducir las

dolencias derivadas del entrenamiento con pesas dado que ayuda en la eliminación del producto de desecho anaeróbico —lactato— de sus músculos.

La forma de incrementar el rango de movimiento es estirando. Es un mito que entrenar con pesas automáticamente le vuelve rígido y disminuye su flexibilidad. Entrenar grupos de músculos antagonistas, u opuestos, en la misma sesión, estira sus músculos y ayuda a incrementar su rango de movimiento. Un ejemplo de grupo de músculos antagonistas es el bíceps y el tríceps. Cuando el bíceps se contrae, el tríceps se extiende, lo que proporciona un buen y completo estiramiento.

ABDOMINALES

Tener un estómago firme, una espalda baja fuerte y unos increíbles abdominales es importante tanto por razones personales como atléticas. Los ejercicios proporcionados en este libro le harán que entrene adecuadamente y cree unos abdominales perfectos. Los ejercicios de la región lumbar y de los oblicuos también se incorporan con la rutina de abdominales para que todo su tronco se vuelva más fuerte. Tener un tronco fuerte es esencial para un alto rendimiento deportivo. Con unos abdominales firmes y una región lumbar fuerte, será capaz de correr más rápido y será más fulminante. También podrá hacer movimientos más rápidos con su torso, lo que le permitirá saltar más alto y hacer giros y recortes más precisos. Su torso conecta la parte superior de su cuerpo con la parte inferior y le permite aplicar fuerza y energía en ambas zonas conjuntamente. Un torso más fuerte incrementará sus capacidades atléticas.

Por naturaleza, los músculos del torso son diferentes de otros músculos del cuerpo y necesitan entrenarse de forma diferente a

fin de alcanzar maximos resultados. Para entrenar sus abdominales adecuadamente, necesita lo siguiente:

1. Movimientos lentos:

Los abdominales estan hechos principalmente de fibras musculares de contraccion lenta, lo que requiere que se entrenen con movimientos lentos para obtener resultados optimos. Puede encontrar mas informacion acerca de las fibras musculares en la pagina 104.

2. Cantidad y consistencia:

Los abdominales necesitan ser entrenados para aguante muscular, no para fuerza muscular, lo que requiere realizar muchas repeticiones que pueden hacerse a diario.

3. Variedad:

Su torso consiste de diferentes areas, cada una de ellas requiere diferentes ejercicios. Para entrenar cada area, necesita realizar una variedad de ejercicios. La variedad con cualquier ejercicio es una parte esencial para el desarrollo muscular y el entrenamiento atletico. Le permite

desarrollar y tonificar cada parte del musculo que esta entrenando. Puede encontrar mas informacion acerca de las fibras musculares en la pagina 104.

Para simplificar las cosas, este libro hace referencia a las areas del tronco como los:

- Abdominales Superiores
- Abdominales Inferiores
- Oblicuos

ORDEN PREFERIDO DE ENTRENAMIENTO

Los ejercicios de abdominales inferiores y oblicuos son *ejercicios compuestos*, es decir, necesitan más de un grupo de músculos a la vez. Estos ejercicios además entrenan sus abdominales superiores. Los ejercicios de abdominales superiores, por su parte, aislan estrictamente sus abdominales superiores. A fin de evitar la fatiga de estos, que se trabajan en todo tipo de ejercicio abdominal, debería entrenar primero los abdominales inferiores, a continuación los oblicuos y por último los superiores.

El orden preferido para entrenar su tronco es el siguiente:

- Abdominales Inferiores
- Oblicuos
- Abdominales Superiores

Nota: Puede entrenar su zona lumbar antes o después de los ejercicios abdominales, dependiendo de sus preferencias personales. Entrenar el tronco al menos cinco minutos antes de levantar peso

es una estupenda forma de calentar dado que incrementa el flujo sanguíneo y además desarrolla y tonifica todo su tronco. Es como matar dos pájaros de un tiro. Realizar cada ejercicio de forma lenta y suave durante un minuto sin descanso. Descansar 30 segundos entre ejercicios.

A continuación tiene descripciones e imágenes demostrando exactamente como realizar cada uno de los ejercicios recomendados para el tronco. No se sienta abrumado por el gran número de ejercicios recomendados. Solo tiene que elegir cuatro o cinco para cada rutina de calentamiento. A medida que su tronco se vuelve más fuerte, debería incrementar el número de ejercicios que realiza para así continuar progresando. Varíe su rutina eligiendo cinco ejercicios diferentes cada día.

EJERCICIOS DE ABDOMINALES

Definición: Los impulsores son los musculos que se entrenan directamente.

Abdominales Estandar

Impulsores: Abdominales superiores

Posicion Inicial: Tumbese sobre su espalda con las rodillas dobladas y las plantas de los pies planas contra el suelo. Eleve su coxis unos dos centímetros. Coloque las manos sobre las orejas.



Use sus abdominales para elevar la mitad superior de su cuerpo lo mas alto que pueda, mantenga la posicion durante un segundo o dos, a continuacion vuelva a su posicion inicial.

Consejo: Manteniendo su coxis elevado, esta trabajando sus abdominales inferiores, que es una zona objetivo para mucha gente.

Crunches Estandar

Impulsores: *Abdominales superiores*

Posicion Inicial: Tumbese sobre su espalda con sus pies y rodillas elevados para que sus espinillas esten paralelas con el suelo. Eleve su coxis unos dos centímetros. Coloque las manos sobre las orejas.



Utilice sus abdominales para elevar la mitad superior de su cuerpo. Cuando haya elevado sus hombros unos treinta grados respecto al suelo, mantenga la posición un segundo o dos y vuelva lentamente a la posición inicial y repita.



Crunches Oblicuos

Impulsores: *Oblicuos*

Posicion Inicial: Tumbese sobre su lado izquierdo con sus piernas ligeramente dobladas, rodillas elevadas unos dos o tres centímetros y sus manos sobre sus orejas. Gire su torso a la derecha e intente mantener la parte superior de su espalda y hombros paralelos con el suelo.

Utilice sus abdominales oblicuos y superiores para elevar la mitad superior de su cuerpo tanto como pueda y aguante uno o dos segundos y vuelva a la posición inicial y repita. A continuación realice lo mismo tumbándose sobre su lado derecho.

Elevaciones de Coxis

Impulsores: Abdominales Inferiores

Posición Inicial: Tumbese sobre su espalda con sus pies y rodillas elevados de forma que sus espinillas estén paralelas con el suelo y coloque sus manos sobre sus orejas.



Con su estomago flexionado, utilice sus abdominales inferiores para elevar su coxis unos dos centímetros del suelo. Mantenga esa posición uno o dos segundos antes de bajar su coxis. Asegurese de mantener la parte superior de su cuerpo en la

misma posición a lo largo de todo el movimiento.

Abdominales Codo a Rodilla

Impulsores: *Torso completo*

Posición Inicial: Tumbese sobre su espalda con sus rodillas flexionadas y las plantas de los pies sobre el suelo. Coloque sus manos sobre sus orejas.



Utilice sus abdominales para elevar adelante la parte superior de su cuerpo a la vez que alza su pie izquierdo para que su rodilla se aproxime a su cabeza. Toque su rodilla con el codo opuesto. Aguante esta posición durante uno o dos segundos con sus

abdominales flexionados. Lentamente vuelva a situarse en la posición inicial y repita los mismos movimientos con su rodilla derecha y codo izquierdo.



Bicicletas

Impulsores: *Torso completo*

Posición Inicial: Tumbese sobre su espalda con sus rodillas flexionadas, piernas extendidas, pies elevados unos pocos centímetros del suelo y sus manos sobre sus orejas.

Utilice sus abdominales para elevar hacia adelante la parte superior del cuerpo. Al mismo tiempo, comience lentamente a mover

sus piernas, una y luego otra, como si estuviera pedaleando. Cuando su rodilla se acerque a su cabeza, toquela con el codo opuesto. Mantenga esa posición uno o dos segundos con sus abdominales flexionados. Vuelva al punto inicial y repita los mismos movimientos con su otra rodilla y codo.



Flexiones Laterales

Impulsores: *Oblicuos*

Posición Inicial: Estando de pie, sostenga una mancuerna con su mano izquierda y coloque su mano derecha sobre su cabeza.

Incline la parte superior de su cuerpo unos centímetros hacia la izquierda y utilice los oblicuos de la parte derecha de su cuerpo

para volver a la posición inicial.



Buenos Días

Impulsores: Region lumbar

Posición Inicial: Situese de pie, con sus pies juntos. Coloque una barra con pesas detras de su cuello sobre sus trapecios. Mantenga su cabeza inclinada y su espalda completamente recta.

Doblese lentamente hacia la cintura hasta formar un ángulo de 90° con su región lumbar. Vuelva lentamente a la posición inicial y repita.



Elevaciones Interiores

Impulsores: *Abdominales superiores e inferiores*

Posición Inicial: Tumbese de espaldas, con sus piernas estiradas, ligeramente separadas y elevadas unos pocos centímetros. Extienda ambos brazos detrás de la cabeza.

Utilice sus abdominales para elevar la mitad superior de su

cuerpo y lleve sus rodillas hacia arriba de forma que sus espinillas queden paralelas con el suelo. De forma simultanea, extienda sus brazos directamente en frente de usted, entre sus piernas. Mantenga la posición durante uno o dos segundos, vuelva lentamente a la posición inicial y repita.



Elevaciones de Piernas

Impulsores: Abdominales inferiores

Posición Inicial: Tumbese con sus piernas extendidas y sus hombros y cabeza inclinados hacia adelante, poniendo estrés en sus abdominales superiores. Coloque sus manos debajo de su coxis para mantenerlo ligeramente elevado. Mantenga inmóvil la parte

superior del cuerpo, manos debajo de su coxis y piernas juntas a lo largo de todo el movimiento.

Eleve sus piernas hasta formar un ángulo de 90° con el suelo, permitiendo al coxis y a la región lumbar despegarse del suelo en el proceso. Lentamente baje sus piernas hasta la posición inicial y repita.

Consejo: Para mantener sus piernas en esta altura puede requerir un empujón de sus abdominales, lo cual está bien.

Pullover Intercostales

Impulsores: Intercostales

Posición Inicial: Tumbese en un banco con una barra con pesas sobre su pecho y su cabeza ligeramente por fuera del banco. Sujete la barra con las palmas de las manos hacia afuera.



Eleve lentamente y baje la barra justo por encima y detrás de su cabeza hasta que sienta un buen estiramiento de su pecho. En este punto, vuelva a elevar la barra por encima de su cabeza hasta la posición inicial.

Consejo: Sugerencia: Si mantener la cabeza fuera del banco le resulta

incomodo, puede realizar este ejercicio con la cabeza apoyada en el banco.

ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos son una parte absolutamente crucial en el entrenamiento con pesas. Le hace soltar sus musculos, incrementa el rango de movimientos y puede reducir la posibilidad de lesiones y dolencias los días posteriores al entrenamiento. Realizar estiramientos esta directamente relacionado con la flexibilidad. Esta seccion se centra en como estirar adecuadamente sus musculos durante o despues de un entrenamiento.

El tiempo recomendado para mantener cada estiramiento es de diez segundos, descansando treinta segundos entre ellos. Mientras estira, no haga rebotes; el estiramiento así es menos efectivo y puede provocar lesiones dolorosas.



Para cada ejercicio, estire lo máximo que pueda hasta que sienta una pequeña molestia en las zonas objetivo. No vaya más allá una vez llegue a este punto. Mantenga esa posición durante diez segundos tan fijamente como pueda. Es importante una respiración y técnica adecuada. No aguante la respiración en ningún momento durante el estiramiento. En las siguientes páginas verá los ejercicios de estiramiento recomendados junto con sus descripciones e imágenes.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



Isquiotibiales, Piernas Cruzadas

Musculos estirados: *Isquiotibiales.*

Posicion inicial: De pie cruce su pie izquierdo por delante del derecho, manteniendo las piernas estiradas. Inclinandose hacia adelante, llegue lo más lejos que pueda y mantenga. Repita con la otra pierna.

Isquiotibiales, Piernas Abiertas

Musculos estirados: *Isquiotibiales, ingle*



Posicion inicial: De pie abra sus piernas un poco mas que el ancho de sus hombros, manteniendolas rectas.

Inclinandose hacia adelante, llegue hasta abajo de la pierna lo maximo que pueda y mantenga. Repita con la otra pierna, a continuacion llegue hasta abajo. Descanse entre cada estiramiento.

Estiramiento de Hurdler

Musculos estirados: *Isquiotibiales, cuadriceps.*

Posicion inicial: Sientese en el suelo con su pierna derecha extendida delante de usted y su pierna izquierda doblada por la rodilla y situada detras de usted.

Incline la cintura y llegue lo mas lejos que pueda a su pierna derecha y mantenga.

Repita con la pierna izquierda extendida.



Sentarse y Llegar

Musculos estirados: *Isquiotibiales, zona lumbar.*

Posicion inicial: Siéntese en el suelo con ambas piernas extendidas delante de usted. Inclínese hacia adelante lo máximo que pueda hacia sus pies y mantenga.



Estiramiento de Cuadriceps en Pie

Musculos estirados: *Cuadriceps.*

Posicion inicial: De pie sobre su pierna izquierda.

Agarre su tobillo derecho y tire de él hacia sus glúteos lo máximo que pueda y mantenga.

Repita con la otra pierna.



Giros de Cuello

Musculos estirados: *Cuello*

Posicion inicial: De pie con sus manos en sus caderas.

Comience a girar lentamente su cabeza en sentido de las agujas del reloj en un movimiento circular utilizando todo el rango de

movimiento diez rotaciones. Repita en sentido contrario a las agujas del reloj.



Tirones de Brazo Por Delante

Musculos estirados: *Hombros, parte superior de la espalda*

Posicion inicial: De pie o sentado derecho, con su espalda estirada. Cruce su cuerpo con su brazo izquierdo. Utilice la mano derecha para tirar ligeramente y estire el brazo izquierdo lo mas que pueda y lo mas cerca posible del cuerpo y mantenga. Repita con el otro brazo.



Tirones de Brazo Por Detras

Musculos estirados: *Triceps, hombros, parte superior de la espalda*

Posicion inicial: De pie o sentado derecho, con su espalda estirada.

Con su brazo izquierdo llegue arriba y detras del cuello. Use su mano derecha para tirar ligeramente y estirar su brazo izquierdo lo mas lejos que pueda y mantenga.

Repita con el otro brazo.

Mariposas

Musculos estirados: *Ingles, caderas.*

Posicion inicial: Sentado derecho, con su espalda estirada y las piernas hacia adentro. Ponga las suelas de sus zapatillas juntas y sujete los dedos de los pies con sus manos. Mantenga los pies lo mas cerca que pueda de su cuerpo.



Con sus codos empuje ligeramente sus rodillas hacia el suelo lo maximo que pueda y mantenga.



Giros de Espalda Sentado

Musculos estirados: *Zona lumbar, tronco, muslos y caderas.*

Posicion inicial: Sentado derecho, con su espalda estirada y la pierna izquierda estirada. Doble y cruce su pierna derecha sobre la izquierda. Situe su antebrazo izquierdo por la parte exterior de su pierna derecha, con su palma derecha apoyada en el suelo cerca de usted para equilibrarse. Gire su cuerpo hacia la derecha lo maximo que pueda y mantenga. Repita con el otro lado.



Sujeciones de Rodilla Tumbado

Musculos estirados: *Gluteos, caderas.*

Posicion inicial: Tumbado sobre su espalda, con su rodilla izquierda doblada y la pierna derecha extendida, junte sus manos sobre su rodilla izquierda.

Tire suavemente de su pierna izquierda hacia su pecho hasta que sienta el estiramiento y mantenga. Repita con la otra pierna.



Estiramiento de Pantorrillas en Pie

Musculos estirados: *Pantorrillas.*

Posicion inicial: De pie inclinado hacia adelante con sus brazos delante de usted y sus manos empujando una pared. Situe su pierna izquierda por delante de la derecha.

Doble su rodilla izquierda mientras mantiene su talon plano contra el suelo. Inclínese hacia adelante lo maximo que pueda mientras mantiene el talon trasero sobre el suelo y mantenga. Repita con la otra pierna.

Consejo: Este ejercicio tambien se puede realizar con ambos pies atras.

FORMA ADECUADA

Resultados a Corto Plazo vs. Resultados a Largo Plazo

A fin de obtener los mejores resultados en la menor cantidad de tiempo posible, debe realizar cada ejercicio adecuadamente. Levantar pesos de forma inadecuada es peligroso y puede producir lesiones. Además, realizar un ejercicio de forma inadecuada es una pérdida de tiempo en el gimnasio. Aunque pueda ser capaz de levantar pesos más pesados de forma inadecuada, sus resultados a largo plazo se resentirán porque no está entrenando de forma adecuada. Es mejor que entrene durante treinta minutos al día de forma excelente y una técnica adecuada que levantando pesos durante tres horas al día de forma incorrecta.

Hay dos movimientos para levantar peso: la fase excéntrica (negativa) y la fase concéntrica (positiva).

La fase excéntrica (negativa) del levantamiento es el descenso lento del peso. Durante esta fase, su músculo se alarga mientras aún está contrayéndose. Por ejemplo, en el press de banca, la fase excéntrica ocurre cuando desciende lentamente la barra hacia su

pecho, alargando sus pectorales y tríceps. Independientemente de su propósito, la fase excéntrica del levantamiento siempre debe ser lenta y suave, durando al menos dos segundos. Siempre inhale mientras realiza la fase excéntrica del levantamiento.



Para obtener los mejores resultados, la fase excéntrica de cada levantamiento debe durar al menos dos segundos.

La fase concéntrica (positiva) del levantamiento es la fase de esfuerzo o de levantamiento real del peso. Durante esta fase, el músculo se encoge y las células del músculo se contraen. Por ejemplo, en el press de banca la fase concéntrica ocurre cuando levanta la barra por encima de su pecho de forma que sus pectorales y tríceps se contraen. La fase concéntrica de cada levantamiento debe durar al menos un segundo a no ser que este entrenando

para obtener potencia y explosión, teniendo entonces que levantar peso concéntricamente lo más rápido posible. Siempre exhale mientras realiza la fase concéntrica del levantamiento.

RESPIRACION ADECUADA

¡NO AGUANTE LA RESPIRACION mientras entrena! Aguantar la respiración puede crear presión en su cuerpo. A pesar de que es extremadamente raro, si la presión se vuelve anormalmente intensa, puede cortar la circulación a su corazón y cerebro. Para evitar problemas, simplemente recuerde respirar. Recuerde, obtendrá los mejores resultados de su entrenamiento inhalando en la parte excéntrica del levantamiento y exhalando en la parte concéntrica.



INHALE en la parte
excéntrica de cada
levantamiento
y **EXHALE** en la
parte concéntrica
del mismo.

Nota importante: Si toma la decisión de acudir al gimnasio durante un tiempo determinado, entonces entrene con la forma e

intensidad adecuada para que pueda aprovechar el tiempo de manera eficiente. Mucha gente siente una falsa sensación de logro simplemente porque “han ido al gimnasio”. Una vez allí, necesita trabajar fuerte para que se sienta bien honestamente consigo mismo por haber dado un paso más para alcanzar sus objetivos. En lugar de volver una y otra vez al gimnasio para compensar el tiempo perdido, hagalo bien la primera vez.

Parte III

EJERCICIOS RECOMENDADOS



Esta sección le proporciona ejercicios recomendados de entrenamiento con pesas. Se le dan descripciones completas e ilustraciones para asegurar que realiza los ejercicios en forma adecuada, segura y efectiva. Los números al lado de los ejercicios indican su orden de intercambio, lo cual se discute en la siguiente subsección. Los músculos listados después de “impulsores” son los músculos que están siendo directamente entrenados. Junto con las descripciones se encuentran muchos consejos útiles.



SUSTITUYENDO EJERCICIOS SIMILARES

Quizás haya algunos ejercicios que usted no puede realizar por razones físicas o porque no cuenta con el equipo para realizarlos. Debido a esto, los ejercicios están listados en orden de intercambio. Si hay un ejercicio en su rutina que no puede realizar, sustitúyalo por un ejercicio con un número correspondiente de la misma sección. Esta sustitución le asegurará que está entrenando los mismos grupos de músculos en una forma igualmente efectiva.

EJERCICIOS DE PECHO

Ejercicios de Pecho Intercambiables

1 Press de Banca con Barra

1 Press de Banca con Mancuernas

1 Flexiones de brazos

2 Press de Banca Inclinada con Barra

2 Press de Banca Inclinada con Mancuernas

3 Flyes

3 Flyes Inclinados

3 Cruces con poleas

Fondos (se pueden intercambiar con cualquier ejercicio de pecho, hombro o tríceps)

¡CONSEJO DE SEGURIDAD!

Al utilizar máquinas con polea, no baje las pesas ni muy abajo ni muy rápido como para que golpeen las pesas. Esto detiene el movimiento fluido del impulso y puede provocar lesiones.





Press de Banca con Barra

Impulsores: *Pecho, tríceps, hombros.*

Posición Inicial: Acuestese en una banca plana con sus pies apoyados en el piso. Mantenga sus ojos directamente por debajo de la barra y sus manos con una separación igual a la de los hombros. Levante la barra fuera de sus soportes hasta que sus brazos estén extendidos.

Ejecucion:

- a. Despacio baje la barra hasta que roce su pecho. La barra debe detenerse breve y completamente.
- b. Empuje la barra de nuevo hasta una extensión completa con la barra directamente en línea con su barbilla.

Consejo: No arquee su espalda para tratar de levantar mas peso porque puede causar serios problemas de espalda.

Consejo: Un agarre mas cercano trabaja la parte interna del pecho y los tríceps; un agarre mas amplio trabaja la parte externa del pecho.

Press de Barra con Mancuernas

Impulsores: *Pecho, tríceps, hombros.*

Posición Inicial: Acuestese en una banca plana con sus pies apoyados en el piso. Sostenga las mancuernas con sus brazos extendidos.



Ejecucion:

a. Lentamente baje las mancuernas hasta que sienta un estímulo cómodo en su pecho. Las mancuernas deben detenerse

breve y completamente por debajo de su pecho.

b. Empuje las mancuernas de nuevo hasta una extensión total.

Consejo: Las mancuernas le permiten llevar la pesa mas abajo que las barras, trabajando su pecho por medio del completo rango de movimiento en formas que la barra no puede.

Flexiones de Brazos

Impulsores: *Pecho, triceps, hombros.*

Posicion Inicial: Acuestese boca abajo sobre el suelo con espalda recta y las palmas de las manos sobre el suelo, separadas a la distancia de los hombros, piernas cerradas y sus dedos de los pies sobre el suelo con sus talones en el aire.



Ejecucion:

- Empuje su cuerpo hacia arriba para separarse del suelo hasta que sus brazos esten completamente estirados.
- Lentamente baje su cuerpo hasta que su pecho este a aproximadamente una pulgada del suelo con sus piernas que continuan

cerradas.

Consejo: Para realmente trabajar sus triceps bien, ponga sus manos juntas y forme un triangulo con sus dedos indices y pulgares.



Press de Banca Inclinada con Barra

Impulsores: *Pecho superior, tríceps, hombros.*

Posición Inicial: Acuestese sobre una banca inclinada con sus pies apoyados en el suelo. Mantenga sus ojos directamente por debajo de la barra y sus manos separadas a la distancia de los hombros.

Ejecución: Levante la barra fuera de sus soportes hasta que sus brazos estén extendidos.

a. Lentamente baje la barra hasta que roce su pecho. La barra debe detenerse breve y completamente.

b. Empuje la barra de nuevo hasta una extensión completa con la barra directamente en línea con su barbilla.

Consejo: No podrá levantar tanto como en un press de banca normal. Cuanto más pronunciado sea el ángulo de la inclinación, menos peso podrá levantar.

Press de Banca Inclinada con Mancuernas

Impulsores: *Pecho superior, triceps, hombros.*

Posicion Inicial: Acuestese en una banca inclinada con sus pies apoyados en el suelo. Sostenga las mancuernas con sus brazos extendidos en la posicion inicial.



Ejecucion:

a. Lentamente baje las mancuernas hasta que se sienta un estiron

comodo en su pecho. Las mancuernas deben detenerse breve y completamente ligeramente mas abajo de su pecho.

b. Empuje las mancuernas nuevamente hasta la extension total.

Flyes

Impulsores: Pectorales.

Posicion Inicial: Acuestese en una banca con sus pies apoyados en el suelo. Sostenga las mancuernas con sus brazos extendidos y las palmas de sus manos una frente a otra de tal forma que las mancuernas se toquen.



Ejecucion:

a. Lentamente baje las mancuernas alejandolas una de la otra con sus brazos ligeramente doblados. Extienda las mancuernas tan ancho como pueda hasta que sienta un estiron comodo en su pecho.

b. Las mancuernas deben detenerse breve y por completo un poco mas abajo que su pecho con sus palmas mirando hacia arriba. Utilice sus pectorales para llevar las mancuernas nuevamente a la posicion inicial en la misma forma en la que se bajaron.

Consejo: Mientras acerca las mancuernas, rotar sus muñecas y juntar la parte superior e inferior de las mancuernas es un buen cambio de paso y trabaja sus musculos desde diferentes angulos.

Flyes Inclinados

Impulsores: *Pectorales.*

Posicion Inicial: Acuestese en una banca inclinada con sus pies apoyados en el suelo. Sostenga las mancuernas con sus brazos extendidos y las palmas de sus manos una frente a la otra de tal forma que las mancuernas se toquen.



Ejecucion:

a. Lentamente baje las mancuernas alejandolas una de la otra con sus brazos ligeramente doblados. Extienda las mancuernas tan

ancho como pueda hasta que sienta un estiron comodo en su pecho.

b. Las mancuernas deben detenerse breve y completamente por debajo de su pecho con las palmas de sus manos mirando hacia arriba. Utilice los musculos de su pecho para regresar las mancuernas de nuevo a la posicion inicial de la misma forma en la que se bajaron.



Cruces con Poleas *Impulsores: Pectorales.*

Posicion Inicial: Pongase en pie ligeramente inclinado hacia adelante con su espalda recta y con las poleas a ambos lados y ligeramente atras suyo, sujete las poleas.

Ejecucion:

a. Con sus brazos ligeramente doblados, utilice su pecho para lentamente traer las poleas una hacia la otra hasta que se crucen

frente a usted. Crucelas tan lejos como pueda.

b. Las poleas deben detenerse breve y completamente. Luego, lentamente deje que las poleas regresen a la posicion inicial de la misma forma en la que se acercaron.

Consejo: Alterne cual brazo esta encima y abajo en cada repeticion para asegurarse de que ambos lados trabajen igual.



Fondos

Impulsores: *Pecho, hombros, tríceps.*

Posición Inicial: Con los brazos extendidos, sujete las barras paralelas con ambas manos para que su cuerpo se eleve del suelo.

Ejecución:

a. Con sus codos metidos tan cerca como sea posible y su espalda recta, lentamente baje el cuerpo hasta que su barbilla este

paralela a las barras.

b. Utilice los músculos de su pecho, hombros y tríceps para empujar de regreso hasta una extensión completa con sus brazos cerrados.

Consejo: Cuanto mas lejos incline su cuerpo hacia adelante, mas trabajara su pecho. A medida que estire su cuerpo, sus tríceps empiezan a hacer la mayor parte del trabajo.



EJERCICIOS DE ESPALDA (DORSALES)

Ejercicios Intercambiables para Espalda (Dorsal Ancho)

1 Tirones para Dorsales

1 Tirones Tras Nuca

1 Remos con Polea Baja

1 Dominadas

2 Remos con Barra Inclínados

2 Remos con Mancuernas Inclínados

2 Remos con barra T

2 Remos con Mancuerna a Un Brazo



Tirones para Dorsales

Impulsores: Dorsales, *biceps*, *hombros*.

Posición Inicial: Sentado en una maquina de tirones para dorsal ancho. Mantenga su espalda recta e inclínese hacia atras unas cuantas pulgadas con sus pies descansando sobre el suelo. Sujete la barra con ambas manos, con agarre sobre la barra.

Ejecucion:

a. Mantenga su cuerpo inmóvil y doble a la altura de los codos, tire la barra hacia abajo frente a su cuello, apretando sus omoplatos hasta que la barra roce su pecho.

b. Deje que la barra se detenga brevemente y completamente antes de ir lenta y controladamente regresarla a su posición inicial, en la misma forma en que la tiró hacia abajo.

Consejo: Este ejercicio también puede ser realizado con sujetando la barra por debajo.



Tirones Tras Nuca:

Impulsores: *Dorsales, hombros, biceps.*

Posición Inicial: Sientese erguido en una máquina de tirones de dorsales. Mantenga su espalda recta con sus pies descansando en el suelo. Sujete la barra con ambas manos, utilizando un agarre sobre la barra

Ejecución:

a. Manteniendo su cuerpo inmóvil y doblando a la altura de los codos, tire la barra hacia abajo por detrás de su cuello, apretando los omoplatos y llevando la barra tan abajo como pueda.

b. Deje que la barra se detenga brevemente y completamente antes de ir lenta y controladamente regresarla a su posición inicial, en la misma forma en que la tiró hacia abajo.

Consejo: Las personas mas flexibles podran tirar de la barra mas hacia abajo. No tire de la barra tanto que se empiece a sentir incomodo. Si siente cualquier dolor inusual, NO realice este ejercicio.

Consejos para todos los tirones y remos: cuanto más ancho el agarre, más trabajará la parte superior de su espalda. Cuanto más cercano el agarre, más trabajará la parte baja de la espalda.



Remos con Polea Baja

Impulsores: Dorsales, bíceps, hombros.

Posicion Inicial: Sentado en una maquina de remo con su espalda recta, los pies apoyados sobre los descansos para pies y las piernas ligeramente dobladas. Inclínese hacia adelante y sujete las manillas.



Ejecucion:

- Con su espalda recta, inclínese hacia atras y tire de las manillas hacia su estomago tan atras como pueda, apretando sus omoplatos.
- Deje que las manillas se detengan breve y completamente antes

de lenta y controladamente regresarlas a su posición original, de la misma forma en la que tiro de ellas.



Dominadas

Impulsores: *Dorsales, bíceps, hombros.*

Posición Inicial: Agarre una barra de dominadas con sus manos por encima de la barra y sus brazos completamente extendidos y los pies cruzados fuera del suelo.

Ejecución

a. Mantenga su cuerpo inmóvil, los pies cruzados y los codos

doblados, tire de su cuerpo hacia arriba frente a la barra tan alto como pueda, apretando sus omoplatos.

b. Deje que su cuerpo se detenga breve y completamente antes de bajarlo controladamente hasta su posición inicial, de la misma forma en que lo tiro hacia arriba.

Consejo: Este ejercicio también puede realizarse detrás del cuello o con un agarre por debajo de la barra.

Consejo: Para entrenar para lograr resultados óptimos, asegúrese de bajar su cuerpo totalmente hasta que sus brazos estén casi extendidos.



Remos con Barra Inclínados

Impulsores: Dorsales, *biceps*, hombros.

Posición Inicial: De pie con sus rodillas ligeramente dobladas, los pies separados unas cuantas pulgadas y doblando la cintura para formar un ángulo de aproximadamente noventa grados, sostenga una barra con sus brazos colgando frente a usted. Mantenga su espalda recta y su cabeza un poco hacia atrás.

Ejecucion:

- Mantenga su cuerpo inmóvil y doblados los codos, tire de la barra hacia su estómago apretando sus omoplatos.
- Deje que la barra se detenga breve y completamente antes de devolverla de forma controlada a su posición inicial, en la misma forma en que la tiro hacia arriba.

Consejo para todos los ejercicios con inclinación para la espalda: No tire de las pesas hacia su pecho; esto no activa sus dorsales anchos al igual que levantar la barra hasta su estómago.

Remos Inclinados con Mancuernas

Impulsores: *Dorsales, bíceps, hombros.*

Posición Inicial: De pie con sus rodillas ligeramente dobladas, los pies separados unas cuantas pulgadas y doblando en la cintura, cuelgue sus brazos a los lados y sostenga dos mancuernas con las palmas de sus manos una frente a otra. Mantenga su espalda recta y su cabeza ligeramente hacia atrás.



Ejecucion

- Mantenga su cuerpo inmóvil y con los codos doblados, tire de las mancuernas hacia arriba a los lados de su cuerpo tan alto como pueda, apretando sus omoplatos.
- Deje que las mancuernas se detengan breve y completamente antes de devolverlas de forma controlada a su posición inicial, en

la misma forma en que las tiro hacia arriba.



Remos con Barra T

Impulsores: *Dorsales, bíceps, hombros.*

Posicion Inicial: De pie con sus rodillas ligeramente dobladas, los pies separados un par de pulgadas y doblando la cintura para formar un ángulo de cuarenta y cinco grados con su suelo, utilice un agarre sobre la barra para sostener las manillas de una maquina

de barra T, manteniendo las pesas fuera del suelo. Mantenga su espalda recta y su cabeza ligeramente hacia atrás.

Ejecucion

- a. Manteniendo su cuerpo inmovil y con los codos doblados, tire de la barra hacia su pecho apretando sus omoplatos.
- b. Deje que la barra llegue se detenga breve y completamente antes de lenta y de forma controlada devolverla a su posicion original, de la misma forma en que la llevo hacia arriba.

Consejo: Si no dispone de una maquina de barra T, puede hacer la suya propia utilizando una barra y una barra de polea, tal como se muestra en la ilustracion.



Remos con Mancuerna a Un Brazo

Impulsores: *Dorsales, biceps, hombros.*

Posicion Inicial: De pie con su mano y rodilla izquierdas descansando sobre una banca, doblese en la cintura para formar un angulo de aproximadamente noventa grados. Cuelgue su brazo derecho al lado y sostenga la mancuerna con la palma de su mano hacia su cuerpo. Mantenga su espalda recta y su cabeza un poco hacia atras.

Ejecucion:

- a. Mantenga su cuerpo inmóvil y doble el codo, tire de la mancuerna hacia arriba pegado a su cuerpo tan alto como pueda.
- b. Deje que la mancuerna se detenga breve y completamente antes de lenta y controladamente regresarla a su posición inicial, de la misma forma en que la tiro hacia arriba.



EJERCICIOS DE HOMBROS

Ejercicios de hombros intercambiables

1 Press Militar (Hombros) con Barra

1 Press Militar (Hombros) con Mancuerna

1 Press (Con Empuje)

2 Elevaciones Frontales

2 Elevaciones Laterales

2 Elevaciones Laterales Inclinas 2 Elevaciones Laterales con Polea

3 Flyes en Pie

3 Remos en Vertical

4 Encogimientos de Hombros con Barra

4 Encogimientos de Hombros con Mancuerna

5 Manguito Rotador en Posición Supina

5 Manguito Rotador de Lado



Press Militar (Hombros) con Barra

Impulsores: *Hombros, tríceps.*

Posición Inicial: De pie o sentado en posición vertical. Sujete la barra a la altura de los hombros con agarre en pronación. Agarre la barra con las manos colocadas a una distancia ligeramente superior a la anchura de los hombros.

Ejecución:

- a. Manteniendo el cuerpo inmóvil, eleve la barra hacia arriba hasta que sus brazos queden extendidos.
- b. Baje la barra lentamente hasta regresar a la posición original de

partida.



Press Militar (Hombros) con Mancuerna

Impulsores: *Hombros, triceps.*

Posicion Inicial: De pie o sentado en posicion vertical y sujetando las mancuernas sobre los hombros. Sujetelas colocadas a una distancia ligeramente superior a la anchura de los hombros.

Ejecucion:

- a. Manteniendo el cuerpo inmovil, empuje las mancuernas hacia arriba hasta que sus brazos queden extendidos.
- b. Baje las mancuernas lentamente hasta regresar a la posicion original de partida.



Press (Con Empuje)

Impulsores: *Hombros, tríceps, piernas.*

Posición Inicial: Permanezca con la espalda erguida y las rodillas ligeramente dobladas. Sujete la barra a la altura de los hombros con agarre en pronación. Agarre la barra con las manos colocadas a una distancia ligeramente superior a la anchura de los hombros.

Ejecucion:

- a. Explote hacia arriba con las piernas para dar a la barra un impulso hacia arriba. Aprovechando el impulso, empuje la barra hacia arriba hasta que sus brazos queden completamente extendidos.
- b. Baje la barra lentamente hasta regresar a la posición inicial de partida.



Elevaciones Frontales

Impulsores: *Hombros, trapecios.*

Posicion Inicial: De pie o sentado en posición vertical y sujetando dos mancuernas enfrente de usted con las palmas de las manos mirando hacia el cuerpo.

Ejecucion:

a. Con los brazos estirados, elevar las mancuernas por delante del cuerpo en un movimiento continuo y suave hasta que las manos

queden ligeramente por encima de los hombros.

b. Haga una breve parada antes de dejar caer los brazos lentamente hasta llegar a la situación de partida, dejando las mancuernas en la posición que estaban antes de levantarlas.

CONSEJO PARA TODAS LAS ELEVACIONES DE HOMBROS

Una vez que eleve sus
brazos más allá del
ángulo de noventa grados
con su cuerpo, comienza
a enfocarse más en los
trapecios.



Elevaciones Laterales

Impulsores: *Hombros, trapecios.*



Posicion Inicial: De pie o sentado en posicion vertical y sujetando dos mancuernas a los lados con las palmas de las manos mirando hacia el cuerpo.

Ejecucion:

a. Con los brazos estirados, eleve las mancuernas lateralmente en un movimiento continuo y suave hasta que las manos queden

ligeramente por encima de los hombros. A medida que se va llegando a la posicion final, girar los pulgares hacia abajo como si estuviéramos vertiendo un vaso de agua.

b. Haga una breve parada antes de dejar caer los brazos lentamente hasta llegar a la situacion de partida, dejando las mancuernas en la posicion que estaban antes de levantarlas.

Sugerencia: Este ejercicio tambien puede ser ejecutado con las palmas mirando hacia arriba.

Sugerencia para todas las elevaciones de hombros: Se puede elevar las mancuernas con los dos brazos a la vez o de forma alternativa.

Elevaciones Laterales Inclinadas

Impulsores: *Hombros, trap ecios.*



Posicion Inicial: De pie o sentado, con la cintura inclinada manteniendo la espalda completamente recta y formando un angulo de noventa grados con las piernas. Deje los brazos colgando lateralmente con las palmas enfrentadas una contra la otra.

Ejecucion:

a. Manteniendo los brazos estirados, eleve los lateralmente hasta que queden paralelos respecto a los hombros y ligeramente

enfrentados a usted. Al llegar al nivel de los hombros, girar los pulgares hacia abajo con un movimiento continuo y suave como si estuviera vertiendo un vaso de agua.

b. Haga una breve parada antes de dejar caer los brazos lentamente hasta llegar a la situacion de partida, dejando las mancuernas en la posicion que estaban antes de levantarlas.

Elevaciones Laterales con Polea

Impulsores: *Hombros, trapecios.*



Posicion Inicial: De pie con el brazo derecho al lado del cable y la espalda erguida. Sujete el cable con el brazo izquierdo y dejelo colgando, ligeramente inclinado en frente de su cuerpo. Apoye sobre la cadera la mano que no esta utilizando.

Ejecucion:

a. Manteniendo el cuerpo rígido y su brazo ligeramente inclinado, tire del cable a través de su cuerpo y hacia los lados en un solo

movimiento hasta que su mano quede situada ligeramente por encima del hombro. Al llegar a este nivel, gire el pulgar hacia abajo con un movimiento continuo y suave como si estuviera vertiendo un vaso de agua.

b. Haga una breve parada en esta posición antes de devolver el cable lentamente a la posición de partida.



Flyes en Pie

Impulsores: Hombros, trapecios.

Posicion Inicial: De pie o con las rodillas ligeramente inclinadas y doblando la cintura manteniendo la espalda erguida para formar un angulo de cuarenta y cinco grados con la parte inferior del cuerpo. Con las palmas enfrentadas una a la otra sujetando dos

mancuernas unos cuantos centímetros por delante de su pecho y los codos inclinados formando un ángulo de noventa grados

Ejecucion:

- a. Manteniendo el cuerpo quieto y los brazos doblados en un angulo de noventa grados, tire de las pesas hacia arriba y hacia atras tanto como le sea posible, tratando de juntar los omoplatos todo lo que pueda.
- b. Despues de completar una breve parada devuelva las pesas a la posicio de partida.

**CONSEJO PARA FLYES
EN PIE Y REMOS EN
VERTICAL:**

Evite usar el impulso de su espalda y cuerpo para completar estos ejercicios porque no es una forma efectiva de entrenamiento y podría causar lesiones.



Remos en Vertical

Impulsores: *Hombros, trapecios, biceps.*

Posicion Inicial: De pie con los brazos colgando frente a usted. Sujete la barra con un agarre en pronacion. Sus manos debe estar separadas unos veinte centímetros aproximadamente.



Ejecucion:

a. Manteniendo el cuerpo inmóvil y la espalda recta, levante la barra por encima del mentón, manteniendola lo mas cerca posible

del cuerpo sin llegar a tocarlo.

b. Haga una breve parada con la barra en esa posición antes de volver lentamente a la posición de partida.



Encogimiento de Hombros con Barra

Impulsores: *Trapecios.*

Posición Inicial: De pie con los brazos colgando frente a usted. Sujete la barra con un agarre en pronación separando las manos aproximadamente a la misma distancia que los hombros.

Ejecución:

a. Manteniendo el cuerpo quieto, la espalda erguida y los brazos colgando frente a usted, trate de elevar los hombros hacia arriba.

b. Mantenga la posición durante al menos tres segundos antes de devolver lentamente los hombros a su posición original.



Encogimiento de Hombros con Mancuerna

Impulsores: Trapecios.

Posición Inicial: De pie con los brazos colgando frente a usted. Sujete las pesas con un agarre en pronación dejando las palmas de las manos una frente a otra.

Ejecución:

- a. Manteniendo el cuerpo quieto, la espalda erguida y los brazos colgando frente a usted, trate de elevar los hombros hacia arriba.
- b. Mantenga la posición durante al menos tres segundos antes de devolver lentamente los hombros a su posición original.

**CONSEJO PARA
ECOGIMIENTOS CON
BARRA Y MANCUERNA:**

Mantener su cabeza
agachada incrementa su
rango de movimiento
para estos ejercicios,
proporcionando a sus
trapecios un mejor
entrenamiento.



Manguito Rotador en Posicion Supina

Area entrenada: Manguito Rotador.

Posicion Inicial: Acuestese boca abajo en un banco con un brazo extendido y deje la parte superior de su brazo paralela al suelo. Doble el brazo en angulo de noventa grados para que quede colgando con la palma hacia atras. Sujete un peso ligero con esa mano.



Ejecucion:

- Manteniendo el cuerpo inmovil, gire el antebrazo hacia arriba hasta que quede paralelo respecto al suelo.

b. Devuelva lentamente el brazo a la posición de partida.



Manguito Rotador de Lado

Area entrenada: Manguito Rotador.

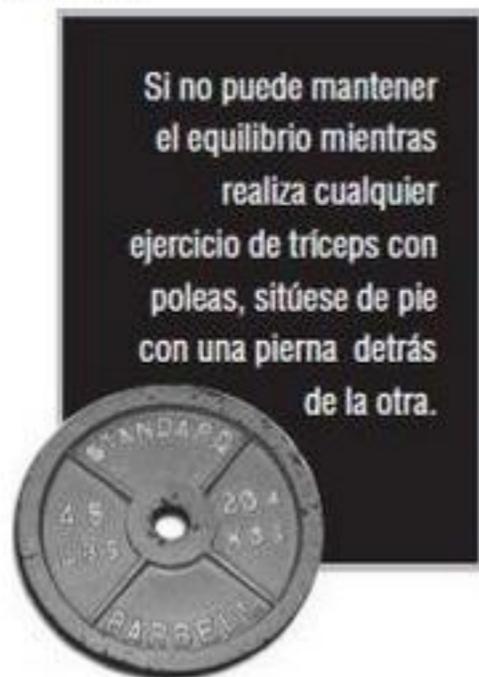
Posicion Inicial: Acuestese de lado sobre un banco con el brazo superior apoyado contra su pecho en paralelo al suelo y el codo doblado en un angulo de noventa grados para que su mano quede colgando. Sujete un peso ligero con esa mano.



Ejecucion:

- Manteniendo el cuerpo inmovil, gire su brazo hacia arriba hasta que quede en paralelo con el suelo.
- Baje lentamente el peso hasta volver a la posición de partida.

EJERCICIOS DE TRICEPS



Ejercicios de Tríceps Intercambiables

1 Empujes de Tríceps

1 Tirones de Tríceps

1 Rompe Craneos

1 Kickbacks de Tríceps

1 Fondos con Banca

2 Curls de Tríceps con Barra

2 Curls de Tríceps con Mancuerna

2 Extensiones de Tríceps a Un Brazo



Empujes de Tríceps

Impulsores: Tríceps.

Posición Inicial: De pie o de rodillas con la espalda erguida en frente de una máquina de cable. Agarre la barra en pronación, mantenga los codos pegados a los costados y sujete la barra por encima del mentón.

Ejecucion:

- Manteniendo el cuerpo inmóvil y los codos pegados a los costados, empuje la barra hacia abajo hasta que los brazos queden completamente extendidos.
- Tras una breve parada, deje que la barra regrese a su posición inicial manteniendo los codos pegados a los costados en todo momento.

Sugerencia: Como variación, puede utilizar muchos tipos de barra, incluidas las de una sola mano.



Tirones de Triceps

Este ejercicio es identico al de empujes de triceps pero con las palmas de las manos hacia arriba.

Rompe Craneos **Impulsores: Triceps.**

Posicion Inicial: Tumbese boca arriba en un banco con la cabeza parcialmente colgando. Sostenga una barra con las manos proximas en ligera pronacion sobre la cabeza y con los brazos extendidos.



Ejecucion:

a. Manteniendo el cuerpo y los codos inmoviles baje lentamente los antebrazos y la barra por detras de su cabeza todo lo que

pueda.

b. Tras una breve parada, devuelva la barra a la posición de partida. Mantenga los codos pegados y no utilice los hombros.

Sugerencia: Si mantener la cabeza fuera del banco le resulta incómodo, puede realizar este ejercicio con la cabeza apoyada en el banco.



Kickbacks de Tríceps **Impulsores: Tríceps.**

Posición Inicial: De pie girando la cintura hasta que su cuerpo quede paralelo al suelo con las rodillas ligeramente dobladas. Con un pie adelantado o una rodilla sobre un banco y la mano opuesta sobre otro banco para mantener el equilibrio. Con el codo pegado al costado y la parte superior del brazo paralela al suelo, deje el antebrazo colgando perpendicular al suelo.

Ejecución:

a. Manteniendo el cuerpo y el codo inmóviles, eleve el antebrazo hacia atrás hasta que el brazo quede completamente extendido.

b. Tras una breve parada, baje la mancuerna lentamente hasta devolver el brazo a la posición de partida. Mantenga el codo pegado y no utilice al hombro.



Fondos con Banca

Impulsores: *Triceps, hombros.*

Posición Inicial: Situe los talones en un banco enfrente de usted y las palmas sobre otro banco detrás de usted y alineadas con sus hombros, dejando la parte posterior suspendida en el aire. Sus talones deben estar juntos y las manos permanecer alineadas con los hombros. Sus brazos deben abrirse para permitir la elevación de su cuerpo.

Ejecución:

- a. Agachese lentamente inclinando los codos todo lo que pueda manteniendolos pegados tanto como sea posible y manteniendo la espalda erguida.
- b. Extienda la espalda completamente mientras los brazos quedan bloqueados.

Sugerencia: Si su cuerpo no suministra la suficiente resistencia por si mismo para realizar un buen ejercicio, pongase algo de peso sobre las rodillas.



Curls de Tríceps con Barra

Impulsores: *Tríceps.*

Posicion Inicial: De pie o sentado erguido y sujetando la barra por encima de su cabeza con los brazos estirados y los codos cerca de la cabeza.

Ejecucion:

a. Manteniendo su cuerpo inmovil y los codos pegados a la cabeza, bajar lentamente los antebrazos y la barra por detras de la

cabeza tanto como le sea posible.

b. Tras una breve parada, regrese a la posición de partida. Mantenga los codos pegados y no utilice los hombros.

Sugerencia: Mantener los codos cerca de la cabeza no siempre es fácil, pero el hacerlo asegura un entrenamiento completo de tríceps.



Curls de Tríceps con Mancuerna

Impulsores: Tríceps.

Posición Inicial: De pie o sentado erguido y sujetando la mancuerna por encima de la cabeza con ambas manos, brazos estirados y los codos pegados a la cabeza.

Ejecucion:

a. Manteniendo el cuerpo inmóvil y los codos pegados a la cabeza, bajar lentamente el antebrazo y la mancuerna tanto como sea posible.

b. Tras una breve parada, devolver la mancuerna a su posición inicial. Mantenga los codos pegados a la cabeza y no utilice los hombros.



Extensiones de Tríceps a Un Brazo

Impulsores: *Tríceps.*

Posición Inicial: De pie o sentado erguido y sujetando una mancuerna por encima de la cabeza con una sola mano. Mantenga el brazo estirado y el codo cerca de la cabeza.

Ejecución:

a. Manteniendo el cuerpo inmóvil y el codo cerca de la cabeza,

mueva lentamente el antebrazo y la mancuerna hacia abajo por detrás de la cabeza tanto como le sea posible.

b. Tras una breve parada, devuelva la mancuerna a la posición de partida.

EJERCICIOS DE BICEPS/ANTEBRAZOS

Ejercicios de Biceps/Antebrazos Intercambiables

1 Curls con Barra

1 Curls con Mancuerna

1 Curls con Mancuerna Inclínados

2 Curls con Barra Invertidos

2 Curls con Mancuerna Invertidos

2 Curls de Martillo

3 Curls de Muneca Traseros

3 Curls de Muneca Invertidos



Curls con Barra

Impulsores: *Biceps.*

Posicion Inicial: De pie erguido con los pies guardando la misma separacion que los hombros. Sujete la barra con las palmas hacia afuera y los codos pegados a los costados.

Ejecucion:

a. Manteniendo los codos pegados a los costados todo el tiempo, utilice los biceps para elevar la barra hacia la barbilla tanto como le sea posible.

b. Con los codos pegados a los costados, baje la barra lentamente hasta la posicion de partida.

Sugerencia: Valerse de ayudas de vez en cuando para ejecutar este ejercicio (echando la espalda hacia atras para ganar impulso) puede ser beneficioso para ganar masa en el biceps. ES OBLIGATORIO llevar un cinturon de levantamiento de peso si lo ejecuta de esta manera.



Curls con Mancuerna

Impulsores: *Biceps.*

Posicion Inicial: De pie o sentado erguido y con los pies con los pies guardando la misma separacion que los hombros, sujetando una mancuerna con las palmas hacia afuera de su cuerpo y los codos cerca de los costados.

Ejecucion:

a. Manteniendo los codos cerca de los costados utilice los biceps para girar las mancuernas hacia arriba tan alto como le sea

posible. Puede hacer el ejercicio girando ambos brazos a la vez o alternativamente.

b. Con los codos proximos a los costados, baje lentamente las mancuernas hasta volver a la posicion de partida.

Consejo para todos los ejercicios de biceps con mancuernas:
Rotar sus muñecas hacia dentro añadirá énfasis extra y le dará a sus bíceps una definición incluso mayor.





Curls con Mancuerna Inclinaados

Impulsores: *Biceps.*

Posicion Inicial: Sientese en un banco con los codos proximos a los costados y los brazos completamente extendidos. Sostenga las mancuernas con las palmas hacia arriba.

Ejecucion:

a. Manteniendo los codos proximos a los costados todo el tiempo, utilice los biceps para subir las mancuernas tanto como le sea

posible. Puede efectuar la elevacion con los dos brazos a la vez o alternativamente.

b. Con los codos siempre proximos a los costados, baje lentamente las mancuernas para volver a la posicion de partida.

Curls de concentracion

Impulsores: *Biceps.*

Posicion Inicial: Sentado sobre un banco ligeramente inclinado hacia adelante y sujetando una pesa que cuelga entre las piernas. La palma izquierda mira a la pierna derecha y el brazo izquierdo apoyado en la rodilla.

Ejecucion:

- a. Manteniendo el codo y la parte superior del brazo inmoviles, girar la pesa hacia arriba en direccion al hombro.
- b. Con el codo y la parte superior del brazo todav a inmoviles, bajar lentamente la barra a la posicion de partida.



Curls con Barra Invertidos

Impulsores: *Antebrazos, biceps.*

Posicion Inicial: De pie erguido y con los pies separados a la misma distancia que los hombros. Sujete la barra con las palmas dirigidas hacia el cuerpo, las muñecas cerradas y los costados pegados a los costados.

Ejecucion:

- a. Manteniendo los codos pegados a los costados todo el tiempo,

utilizar los antebrazos y los bíceps para elevar la barra en dirección a la barbilla tanto como sea posible.

b. Con los codos todavía pegados a los costados, bajar la barra lentamente para volver a la posición de partida.

Sugerencia: Mantener las muñecas cerradas obliga a poner mayor énfasis en los antebrazos y asegura un muy buen entrenamiento.



Curls con Mancuerna Invertidos

Impulsores: Antebrazos, bíceps.

Posición Inicial: De pie o sentado erguido con los pies separados a una distancia similar a la de los hombros, sujete dos mancuernas con las palmas enfrentadas a su cuerpo, las muñecas cerradas y los codos pegados a los costados.

Ejecución:

a. Manteniendo los codos pegados a los costados y las muñecas

cerradas en todo momento, utilice los antebrazos y los bíceps para subir las mancuernas tan alto como sea posible. Puede hacer el ejercicio con los dos brazos a la vez o elevandolos alternativamente.

b. Con los codos todavía pegados a los costados y las muñecas bloqueadas, bajar lentamente la barra a la posición de partida.



Curls de Martillo

Impulsores: Antebrazos, bíceps.

Posición Inicial: De pie o sentado erguido con los pies separados por una distancia similar a la de los hombros. Mantenga dos mancuernas con las manos y las palmas enfrentadas una contra la otra, las muñecas cerradas y los codos pegados a los costados.

Ejecución:

- a. Manteniendo los codos pegados a los costados, las muñecas cerradas y las palmas de las manos enfrentadas una contra la otra en todo momento, utilice los antebrazos y los bíceps para subir las mancuernas tan arriba como sea posible. Puede hacer el ejercicio con los dos brazos a la vez o elevandolos alternativamente.
- b. Con los codos todavía pegados a los costados, las muñecas cerradas y las palmas enfrentadas una contra la otra, baje lentamente las mancuernas para volver a la posición de partida.

Curls de Muñeca Traseros

Impulsores: *Antebrazos.*

Posición Inicial: De pie o sentado erguido con los pies separados a una distancia similar a la de los hombros, mantenga la barra por detrás de la espalda como si estuviera esposado con las palmas mirando hacia afuera y los codos pegados a los costados.



Ejecución:

- a. Manteniendo los codos pegados a los costados en todo

momento, utilice las muñecas para elevar la barra hacia sus antebrazos.

b. Con los codos todavía pegados a los costados, baje lentamente la barra con las muñecas para volver a la posición original.



Curls de Muñeca Invertidos

Impulsores: Antebrazos.

Posición Inicial: Sentado en el extremo de un banco sujetando una barra en pronación con las palmas mirando al suelo y los antebrazos apoyados en los muslos.

Ejecución:

a. Manteniendo todo el cuerpo inmóvil, utilice las muñecas para echar la barra hacia atrás tanto como sea posible.

b. Bajar lentamente la barra con las muñecas hasta llegar a la posición de partida.

EJERCICIOS DE PIERNAS

Ejercicios de Piernas Intercambiables

1 Sentadillas

1 Press de Piernas

1 Alzada de Peso Muerto

1 Extensiones de Piernas

1 Curls de Piernas

2 Elevaciones de Tobillo en Pie

3 Sentadillas con Salto

3 Power Cleans

4 Steps

4 Zancadas



Sentadillas

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas.*

Posicion Inicial: Situese de pie con los pies abiertos a la anchura de los hombros y una barra apoyada detras de su cuello sobre sus trapecios con las manos ligeramente por fuera de los hombros, con las palmas agarrando hacia abajo. Mantenga su espalda recta y su cabeza erguida.

Ejecucion:

- Con su espalda recta y su cabeza erguida, lentamente baje el peso doblando sus rodillas hasta que la parte superior de sus piernas quede en paralelo con el suelo.
- Explote hacia arriba de vuelta a la posicion inicial. Todo el levantamiento debe hacerse en un movimiento suave y fluido.

Press de Piernas

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas.*



Posicion Inicial: Sientese en una maquina de press de piernas con su espalda recta. Coloque las manos en las manillas y sus pies en la barra de soporte.

Ejecucion:

- Con todo permaneciendo inmovil, descienda las pesas lentamente doblando sus rodillas lo maximo que pueda.
- Explote hacia arriba hasta la posicion inicial. en un movimiento suave y fluido.

Consejo: no bajando mucho las pesas, puede levantar mas peso, pero

no estara entrenando sus piernas en todo su rango de movimiento.



**CONSEJOS PARA
SENTADILLAS Y ALZADAS
DE PESOS MUERTOS:**
Permanecer en pie sobre
los dedos de sus pies
tan alto como pueda
y aguantando así un
segundo o dos al volver
a la posición inicial, es
un buen entrenamiento
incorporado para las
pantorrillas.



Alzadas de Peso Muerto

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas*

Posicion Inicial: De pie con su espalda recta e inclinándose ligeramente hacia adelante. Doble sus rodillas para poder agarrar la barra con sus brazos totalmente extendidos.

Ejecucion:

a. Manteniendo sus brazos rectos, empuje con sus piernas a una

posicion en pie. Tambien se usara la zona lumbar, pero intente concentrarse en utilizar solo sus piernas para levantar la barra del suelo.

b. Lentamente baje la barra para dejarla a unos pocos centímetros del suelo, con sus brazos y espalda aun rectos y la cabeza erguida.

Consejo: Puede que le resulte mas facil realizar este ejercicio agarrando la barra con una mano con la palma hacia abajo y la otra con la palma hacia arriba tal como se ve en las imagenes.



Extensiones de Piernas

Impulsores: *Parte superior de las piernas*

Posicion Inicial: Sientese con su espalda recta y las manos agarrando las manillas en una maquina de extension de piernas. Coloque sus pies por debajo de la barra.

Ejecucion:

a. Con todo permaneciendo inmovil, eleve la barra con sus pies

extendiendo las piernas lo maximo que pueda.

b. Lentamente descienda sus piernas hasta la posicion inicial de la misma forma que las levanto.

Consejo: Si todas las pesas de la maquina de extension/curl no son suficientes para usted, puede realizar este ejercicio con una pierna cada vez.

Curls de Piernas **Impulsores: Isquiotibiales**

Posicion Inicial: Con su espalda recta y las manos agarrando las manillas, tumbese boca abajo en una maquina de curl de piernas y coloque sus pies por debajo de la barra.

Ejecucion:

- a. Con todo permaneciendo inmovil, eleve la barra con sus pies doblando las piernas lo maximo que pueda.
- b. Lentamente descienda sus piernas hasta la posicion inicial de la misma forma que las levanto.



Elevaciones de Talon en Pie

Impulsores: Pantorrillas

Posicion Inicial: De pie con los hombros por debajo de los

soportes en una maquina de elevacion de talones y los dedos de los pies en el soporte elevado de forma que sus talones queden colgando. Mantenga su espalda recta y las manos agarrando las manillas.

a. Con todo permaneciendo inmovil, levante los dedos de los pies lo maximo que pueda. Aguante esa posicion durante un momento para maximizar el entrenamiento de las pantorrillas.

b. Lentamente descienda sus talones hasta la posicion inicial de la misma forma que los elevo.

Consejo para todas las elevaciones de talon: Para asegurar el mejor entrenamiento, levante y baje sus talones lo maximo y mas lento que pueda.



Sentadillas con Salto

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas*

Posicion Inicial: En cuclillas, con sus pies a la misma anchura que sus hombros y los brazos cruzados sobre su pecho. Mantenga la espalda recta y su cabeza erguida.

Ejecucion:

a. Con todo permaneciendo inmovil, salte explosivamente hacia arriba lo mas alto que pueda.

b. Cuando descienda, vuelva a la posición inicial en un movimiento suave.



Power Cleans

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas*

Posición Inicial: De pie con su espalda recta y la cabeza inclinada un poco hacia atrás. Inclínese ligeramente hacia adelante para que sus hombros estén enfrente a la barra del suelo. Mantenga sus pies separados al menos a la misma distancia de sus hombros y sus rodillas dobladas para que pueda agarrar la barra con sus brazos completamente extendidos, con las palmas hacia abajo.

a. Manteniendo sus brazos rectos, empuje con sus piernas y

levante la barra manteniendola cerca de su cuerpo hasta la parte inferior de sus muslos con sus rodillas aun ligeramente dobladas.

b. Desde este punto, utilice la zona lumbar para el impulso y empujarse recto a la vez que usa sus hombros para levantar la barra hasta su estomago.

c. En un movimiento explosivo, situe sus muñecas y codos bajo la barra mientras que simultaneamente salta a una posicion de cuclillas parcial.



Steps

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas*

Posicion Inicial: De pie con los pies separados a la altura de los hombros y una barra apoyada detras de su cuello sobre sus trapecios con las manos ligeramente mas separadas que el ancho de los hombros, con las palmas hacia abajo o agarrando mancuernas a ambos lados. Mantenga su espalda recta y su cabeza erguida. En pie con un step, banco o algo con altura enfrente de

usted.

- a. Suba su pie derecho al step o al banco. Levante su rodilla izquierda de forma que el muslo izquierdo quede paralelo con el suelo.
- b. Baje su pierna izquierda del todo hasta el suelo y vuelva a poner su pierna derecha junto a la izquierda. Repita con la otra pierna.

Zancadas

Impulsores: *Parte superior e inferior de las piernas*



Posicion Inicial: De pie con sus pies juntos y o bien con una barra apoyada detras de su cuello sobre sus trapecios o sujetando dos mancuernas a los lados como en la imagen. Sus manos deben estar ligeramente separadas de la anchura de sus hombros, con las palmas hacia abajo. Mantenga su espalda recta y su cabeza erguida.

Ejecucion:

- a. Con todo permaneciendo inmovil, lentamente de un paso adelante con una pierna, doblando ambas rodillas. El peso en su pie trasero debe salir de los dedos de los pies y la rodilla de la pierna trasera debe estar cerca del suelo pero sin tocarlo.

b. Utilizando su pierna extendida, impulsese a la posición inicial de la misma manera que se arrodillo. Todo el levantamiento debe hacerse en un movimiento suave y fluido.

Consejo: Cuanto mas lejos de el paso adelante, mas efectivo sera este ejercicio.

Parte IV

Las NECESIDADES



PERFECCIONANDO SU TECNICA

Esta seccion identifica lo que necesita lograr antes de empezar cualquiera de los programas. La informacion en esta seccion es sumamente importante para los principiantes, así como tambien para quienes tienen experiencia entrenando con pesas pero que nunca han realizado algunos de los ejercicios recomendados. Para seguir cualquier tipo de rutina de entrenamiento con pesas, primero necesita familiarizarse con el salon de pesas y conocer sus propias fortalezas.

Ahora es el momento para poner a prueba su forma, estilo y tecnica. Luego de haber elegido el programa que le gustará seguir, asegurese de tomar uno o dos días para realizar sets de calentamiento con cada uno de los ejercicios enumerados en ese programa. La finalidad de estas pocas primeras sesiones no es entrenarlo tan fuerte que este adolorido los siguientes días, sino practicar su forma y que conozca hasta donde puede llegar y se familiarice con el salon de pesas. Simplemente vaya al gimnasio con este libro, lea la seccion de ejercicios recomendados y complete

unas cuantas repeticiones de cada ejercicio utilizando pesas muy livianas.



Estos primeros días de practica son muy importantes y pueden ser una gran ayuda para usted a medida que progresa en su entrenamiento con pesas y como atleta ayudandole a determinar aproximadamente cuanto peso puede manejar para cada ejercicio.

CALCULANDO SU REPETICION MAXIMA

Conocer su repeticion maxima es una parte fundamental de la medicion de su fuerza y progreso y es muy util para determinar la carga de peso que debe levantar en cada set, sin importar su proposito. Esta seccion se llama Calculando Su Repeticion Maxima porque este libro nunca recomienda que llegue al límite. Tal como se ha discutido en secciones previas, el llegar al límite puede causar lesiones que, además de ser dolorosas y peligrosas, pueden impedir que en un futuro realice entrenamiento con pesas. Los ejercicios auxiliares o ejercicios para grupos de musculos mas pequenos como los b iceps y antebrazos, pueden ser particularmente peligrosos cuando se trata de llegar hasta el límite. Con la tabla de de repeticion maxima estimada que se le ofrece, puede calcular su repeticion maxima sin tener que intentar levantar su peso maximo. En cambio, puede levantar un peso mas ligero varias veces para calcular su repeticion maxima de forma segura y precisa.

Su repeticion maxima estimada para cada ejercicio es una base

subyacente para este libro. Una vez que haya leído el resto del texto vera que todos los sets y repeticiones que necesita realizar estan basados en porcentajes de su repeticion maxima estimada. Dependiendo de sus metas, necesitara levantar diferentes porcentajes de su repeticion maxima estimada.



Su repeticion máxima es la mayor cantidad de peso que puede levantar a la vez o para la repeticion de un ejercicio en particular.

COMPRIENDIENDO LA TABLA

Pasos para encontrar su repeticion maxima estimada:

1. Elija un ejercicio que desea intentar para encontrar su repeticion maxima estimada.
2. Elija un peso de prueba que sea lo suficientemente ligero como para que lo pueda levantar varias veces, pero no mas de 8 repeticiones.
3. Levante ese peso hasta fallar. Si hace mas de ocho repeticiones, elija un peso mas pesado y vuelva a empezar.
4. Encuentre su peso de prueba en la columna del extremo izquierdo de la Tabla de Repeticion Maxima Estimada.
5. Encuentre el numero de repeticiones que completo exitosamente en la fila superior.

6. Desplacese hacia la derecha partiendo de su peso de prueba y hacia abajo desde sus repeticiones completadas con exito hasta que encuentre el numero que comparte tanto la misma fila como la misma columna.

El numero al que llegue es su repeticion maxima estimada.

REPETICIONES

PESO

	1	2	3	4	5	6	7	8
5	5	5	5	6	6	6	6	6
10	10	10	11	11	11	12	12	12
15	15	15	16	16	17	17	18	19
20	20	21	21	22	23	23	24	25
25	25	26	27	27	28	29	30	31
30	30	31	32	33	34	35	36	37
35	35	36	37	38	39	41	42	44
40	40	41	42	44	45	47	48	50
45	45	46	48	49	51	52	54	56
50	50	51	53	55	56	58	60	62
55	55	57	58	60	62	64	66	68
60	60	62	64	66	68	70	72	75
65	65	67	69	71	73	76	78	81
70	70	72	74	76	79	81	84	87
75	75	77	79	82	84	87	90	93
80	80	82	85	87	90	93	96	99
85	85	87	90	93	96	99	102	106
90	90	93	95	98	101	105	108	112
95	95	98	101	104	107	110	114	118
100	100	103	106	109	113	116	120	124
105	105	108	111	115	118	122	126	130
110	110	113	117	120	124	128	132	137
115	115	118	122	126	129	134	138	143
120	120	123	127	131	135	139	144	149

REPETICIONES

PESO

	1	2	3	4	5	6	7	8
125	125	129	132	136	141	145	150	155
130	130	134	138	142	146	151	156	161
135	135	139	143	147	152	157	162	168
140	140	144	148	153	158	163	168	174
145	145	149	154	158	163	168	174	180
150	150	154	159	164	169	174	180	186
155	155	159	164	169	174	180	186	193
160	160	165	169	175	180	186	192	199
165	165	170	175	180	186	192	198	205
170	170	175	180	186	191	197	204	211
175	175	180	185	191	197	203	210	217
180	180	185	191	196	203	209	216	224
185	185	190	196	202	208	215	222	230
190	190	195	201	207	214	221	228	236
195	195	201	207	213	219	227	234	242
200	200	206	212	218	225	232	240	248
205	205	211	217	224	231	238	246	255
210	210	216	222	229	236	244	252	261
215	215	221	228	235	242	250	258	267
220	220	226	233	240	248	256	264	273
225	225	231	238	246	253	261	270	279
230	230	237	244	251	259	267	276	286
235	235	242	249	256	264	273	282	292
240	240	247	254	262	270	279	288	298

REPETICIONES

	1	2	3	4	5	6	7	8
245	245	252	259	267	276	285	294	304
250	250	257	265	273	281	290	300	310
255	255	262	270	278	287	296	306	317
260	260	267	275	284	293	302	312	323
265	265	273	281	289	298	308	318	329
270	270	278	286	295	304	314	324	335
275	275	283	291	300	309	319	330	341
280	280	288	297	306	315	325	336	348
285	285	293	302	311	321	331	342	354
290	290	298	307	316	326	337	348	360
295	295	303	312	322	332	343	354	366
300	300	309	318	327	338	348	360	373
305	305	314	323	333	343	354	366	379
310	310	319	328	338	349	360	372	385
315	315	324	334	344	354	366	378	391
320	320	329	339	349	360	372	384	397
325	325	334	344	355	366	378	390	404
330	330	339	349	360	371	383	396	410
335	335	345	355	366	377	389	402	416
340	340	350	360	371	383	395	408	422
345	345	355	365	376	388	401	414	428
350	350	360	371	382	394	407	420	435
355	355	365	376	387	399	412	426	441
360	360	370	381	393	405	418	432	447

PESO

REPETICIONES

	1	2	3	4	5	6	7	8
365	365	375	387	398	411	424	438	453
370	370	381	392	404	416	430	444	459
375	375	386	397	409	422	436	450	466
380	380	391	402	415	428	441	456	472
385	385	396	408	420	433	447	462	478
390	390	401	413	426	439	453	468	484
395	395	406	418	431	444	459	474	490
400	400	411	424	436	450	465	480	497
405	405	417	429	442	456	470	486	503
410	410	422	434	447	461	476	492	509
415	415	427	439	453	467	482	498	515
420	420	432	445	458	473	488	504	522
425	425	437	450	464	478	494	510	528
430	430	442	455	469	484	499	516	534
435	435	447	461	475	489	505	522	540
440	440	453	466	480	495	511	528	546
445	445	458	471	486	501	517	534	553
450	450	463	477	491	506	523	540	559
455	455	468	482	496	512	529	546	565
460	460	473	487	502	518	534	552	571
465	465	478	492	507	523	540	558	577
470	470	483	498	513	529	546	564	584
475	475	489	503	518	534	552	570	590
480	480	494	508	524	540	558	576	596

PESO

REPETICIONES**PESO**

	1	2	3	4	5	6	7	8
485	485	499	514	529	546	563	582	602
490	490	504	519	535	551	569	588	608
495	495	509	524	540	557	575	594	615
500	500	514	529	546	563	581	600	621
505	505	519	535	551	568	587	606	627
510	510	525	540	556	574	592	612	633
515	515	530	545	562	579	598	618	639
520	520	535	551	567	585	604	624	646
525	525	540	556	573	591	610	630	652
530	530	545	561	578	596	616	636	658
535	535	550	567	584	602	621	642	664
540	540	555	572	589	608	627	648	671
545	545	561	577	595	613	633	654	677
550	550	566	582	600	619	639	660	683
555	555	571	588	606	624	645	666	689
560	560	576	593	611	630	650	672	695
565	565	581	598	616	636	656	678	702
570	570	586	604	622	641	662	684	708
575	575	591	609	627	647	668	690	714
580	580	597	614	633	653	674	696	720
585	585	602	619	638	658	679	702	726
590	590	607	625	644	664	685	708	733
595	595	612	630	649	669	691	714	739
600	600	617	635	655	675	697	720	745

DIFERENTES PERSONAS,

DIFERENTES ESTILOS DE ENTRENAMIENTO

Tal como lo indica el título de esta sección, no todas las personas son iguales. En el entrenamiento con pesas, las diferencias se pueden dar tanto física como psicológicamente. Algunas personas nacen con mayores capacidades que otras para desarrollar masa muscular. Una razón muy importante para estas diferencias genéticas es la cantidad de fibras musculares de contracción rápida que uno tiene. Las fibras de contracción rápida pueden volverse más grandes y más fuertes que otras fibras musculares. No se sienta frustrado si ve que otros logran avances iniciales más rápidos, porque usted puede y logrará enormes avances siguiendo cualquiera de los programas proporcionados. Al apegarse a su rutina y trabajar duro, puede alcanzar y sobrepasar a casi todos. Las fibras de contracción rápida así como las fibras de contracción lenta, se explican con más detalle en la página 104.

Las personas también difieren mental y psicológicamente. Personas diferentes tienen preferencias diferentes en términos de

como les gusta entrenarse, que ejercicios les gusta hacer, así como también con que frecuencia les gusta entrenarse. Muchos de los diferentes programas de este libro están basados en estilos contrastantes de principios de entrenamiento igualmente legítimos. Algunos programas son para fuerza y desarrollo de volumen, otros para mejorar la energía y hay otros para aumentar la resistencia, la energía y la quema de grasas.

SOBREENTRENAMIENTO Y ESTANCAMIENTO

Todos, en un punto u otro, llegan a una meseta en su entrenamiento. Cuando esto sucede, es muy difícil lograr avances. Muchas veces las mesetas ocurren debido al sobreentrenamiento. Es importante que se exija tanto como pueda en el gimnasio y aproveche al máximo su tiempo, pero puede llegar un momento en que está haciendo demasiado. Entrenarse siete días a la semana es un ejemplo de sobreentrenamiento. Todos necesitamos días de descanso para que nuestros músculos puedan recuperarse, reagruparse y reconstruirse. Es durante estos días libres que nuestro cuerpo puede volverse más grande y más fuerte. Ninguno de nuestros programas requiere que haga levantamiento de pesas los siete días de la semana porque no dejamos suficiente tiempo para que sus músculos se recuperen completamente. Incluso los atletas más grandes y más fuertes, fisicoculturistas y levantadores de pesas se toman por lo menos un día de descanso a la semana.



El estancamiento, por otro lado, es considerado por muchos expertos como una respuesta al sobreentrenamiento. Es un síndrome que afecta negativamente su rendimiento atlético y su personalidad. El descanso es el único método preventivo y la única cura para el estancamiento. Todos los programas que se le proporcionan han sido diseñados para que la posibilidad de sobreentrenamiento y estancamiento sea mínima; sin embargo, se empieza a notar síntomas, suspenda el levantamiento de pesas por lo menos una semana y consulte a su médico.

Los síntomas de estancamiento incluyen:

1. Alcanzar una meseta en los avances del entrenamiento
2. Tener patrones de sueño inusuales
3. Realizar tareas le parece más difícil
4. Disminución del apetito que lleva a una enfermiza pérdida de peso de masa corporal
5. Aumento de la irritabilidad y ansiedad
6. Sufrir de depresión
7. Disminución del deseo sexual

Los atletas de alto rendimiento tienen el mayor riesgo de estancamiento, pero todos los atletas necesitan ser conscientes de este síndrome.

LA DECLARACION DE VARIACION

La variacion es introducir algun tipo de cambio en su rutina de ejercicios. Puede ser el cambio constante de ejercicios dentro de un programa o el cambio total de su programa cada pocas semanas. La variacion es muy importante en el entrenamiento con pesas por varias razones fisiologicas y psicologicas. Algunos de los beneficios mas importantes de la variacion en un programa de entrenamiento con pesas incluyen:

1. No permite que su cuerpo se adapte a cualquier rutina:
La razon mas importante para variar sus rutinas es para que pueda mantenerse progresando. La variacion es la clave para el progreso continuo. Su cuerpo es una maquina disenada para adaptarse a cualquier estres que se le aplique, ya sea calor, presion o tension. De la misma forma, su cuerpo se adapta a la carga de trabajo que usted le esta poniendo en el gimnasio. Despues de seguir la misma rutina por suficiente tiempo, se estancara porque su cuerpo se ha acostumbrado a ella, haciendo lo mismo una y otra vez. Cuando se da una meseta, necesita impactar su cuerpo con diferentes tipos de estímulos para continuar haciendo avances. Al cambiar ocasionalmente el tipo de entrenamiento que hace (numero de repeticiones, sets, ejercicios y su orden), usted impacta su cuerpo para que este listo para readaptarse a la nueva carga de trabajo que ahora le esta poniendo, lo cual le permite continuar progresando.

2. Evita que se aburra:

Seguir la misma rutina día tras día puede volverse muy aburrido y tedioso. Los expertos en acondicionamiento físico y entrenadores también saben que el aburrimiento en el gimnasio puede ser el principal problema para los atletas. Para hacer mayores avances, necesita entrenar duro y con intensidad. Una vez que la intensidad se pierde, también se pierden los beneficios. Cuando las personas están aburridas con su rutina, pierden motivación y entrenan con menos pasión. Es la naturaleza humana. Desafortunadamente, esta falta de motivación engendra un ciclo negativo. Al no entrenar tan fuerte, los avances se vuelven más difíciles, lo cual lleva a una mayor disminución de la motivación, lo que lleva nuevamente a no entrenar fuerte. Y así continúa el ciclo. Variar ejercicios y estilos cada cierto tiempo mantiene las cosas frescas y mantiene a las personas motivadas, especialmente a los atletas en medio de un largo receso. Por estas razones, cada uno de los programas en la parte posterior del libro dura solo cuatro semanas con ligeros cambios que ocurren después de dos semanas.

3. Concentrarse, fortalecer y tonificar cada parte de cada músculo:

Como se habrá dado cuenta, este libro le ofrece muchos ejercicios de levantamiento de pesas. Muchos de estos ejercicios entrenan los mismos grupos de músculos. Al igual que las personas, no hay dos ejercicios exactamente iguales. Algunos pueden ser similares, pero no idénticos. Cada ejercicio se concentra en su músculo desde un ángulo diferente y logra un beneficio diferente. Al utilizar una variedad de ejercicios en los mismos músculos, usted fortalece cada parte de esos músculos.

Es la idea de la variación la que hace que este libro sea lo que es. La variación es la razón por la que este libro incluye 54 programas diferentes además de un programa para todo el año en la Parte I, cada uno diseñado para distintos propósitos.

FIBRAS MUSCULARES

Como Entrenar, Que y Por Que

Nuestros musculos estan formados por muchos manojos de fibras musculares. Cada tipo de fibra tiene sus propias caracteristicas y propositos. Para simplificarlo, estos musculos se pueden categorizar como:

1. Fibras de Contraccion Rapida

2. Fibras de Contraccion Lenta

3. Fibras Intermedias (propiedades de ambas)

En la mayoria de las personas la estructura de la fibra muscular es de aproximadamente 25% contraccion rapida, 25% contraccion lenta y 50% fibras intermedias, las cuales tienen propiedades tanto de las fibras musculares de contraccion rapida como de las de contraccion lenta. Con el entrenamiento adecuado algunas de las fibras intermedias se pueden convertir en fibras de contraccion rapida o lenta. Cuantas mas fibras de contraccion rapida tenga una persona, mas fuerte y explosiva sera. Las personas con mas fibras de contraccion lenta tendran mayor resistencia y energia.

Dependiendo de su proposito, usted puede hacer entrenamiento con pesas para desarrollar cualquiera de las fibras musculares.

Fibras de Contraccion Rapida

Generalmente, las fibras de contraccion rapida se utilizan en deportes de fuerza y explosivos o deportes que requieren arranques de velocidad y fuerza durante periodos de tiempo relativamente cortos. Un corredor irrumpiendo en un hueco, un jugador de beisbol o softbol tratando de capturar un hit dentro del cuadro, un jugador de baloncesto saltando hacia el aro para una clavada, un jugador de golf haciendo un tiro a trescientas yardas del tee, un tenista cruzando la cancha con un revés, un nadador de corta distancia torpedeando en el agua y un corredor de 110 metros volando en la pista todos estan poniendo a prueba sus fibras de contraccion rapida. Cualquier tipo de movimiento explosivo es realizado por las fibras de contraccion rapida. Las personas que practican estas o actividades de tipos similares deberian concentrarse principalmente en trabajar sus fibras de contraccion rapida. La sencilla razon por la que mas fibras de contraccion rapida

Llevar a un mejor desempeño en actividades explosivas es porque se contraen más rápido y con más fuerza que las fibras de contracción lenta. Las fibras de contracción rápida llevan a la *hipertrofia*—un aumento en el tamaño de las fibras musculares como resultado del entrenamiento con pesas—más fácilmente que las fibras de contracción lenta. A medida que sus fibras musculares aumentan de tamaño, también lo hacen sus músculos. El lado negativo de las fibras de contracción rápida es que solo pueden trabajar a su máxima capacidad por períodos de tiempo cortos antes de fatigarse porque trabajan principalmente sin oxígeno o *anaerobicamente* y obtienen la mayor parte de su energía de depósitos limitados de glucógeno muscular.

Fibras de Contracción Lenta

Las fibras de contracción lenta se utilizan en actividades que se basan en la energía y la resistencia. Corredores de larga distancia, ciclistas, nadadores y triatletas son ejemplos de personas que deben concentrarse en el entrenamiento de contracción lenta. Estas fibras se contraen más lentamente que las fibras de

contracción rápida, pero pueden trabajar por muchas más horas si se entrenan adecuadamente. Las fibras de contracción lenta obtienen su energía aeróbicamente, o del oxígeno. El entrenamiento de contracción lenta es muy bueno para quemar grasa porque el oxígeno estimula el uso de grasa para energía. En las fibras de contracción lenta hay menos hipertrofia, razón por la cual, por ejemplo, los corredores de maratón tienden a ser mucho más pequeños que los jugadores de fútbol.

CUANDO AUMENTAR

El Metodo X + 3

El objetivo del entrenamiento con pesas es, con el paso del tiempo, aumentar gradualmente la resistencia. Dos formas de aumentar resistencia son:

1. **Aumentar la carga de peso**
2. **Aumentar el numero de repeticiones**

Aumentar la carga de peso puede ser abrumador y difícil, por lo que este libro recomienda que una vez que un peso se empieza a sentir muy liviano para el numero designado de repeticiones, deber a aumentar el numero de repeticiones antes de aumentar la carga de peso. El metodo X + 3 establece que si usted necesita levantar X repeticiones en un dado set y puede facilmente lograrlo, entonces la proxima vez que lo haga, trate con X + 1 repeticiones utilizando el mismo peso. Dado que cada ejercicio empieza a sentirse mas y mas liviano, aumente sus repeticiones hasta X + 3. Cuando las repeticiones de X + 3 se logren facilmente, aumente el peso en una pequena cantidad y regrese a las X repeticiones,

repitiendo el proceso. A continuacion se encuentra un ejemplo del metodo X + 3.



Su rutina requiere press de banca con 100 lbs. 10 veces. Completa las 10 repeticiones con facilidad por lo que la proxima vez que va al gimnasio, levanta 100 lbs. 11 veces. Continúa este proceso hasta que levantar 100 lbs. 13 veces se vuelve facil. En este punto, aumenta su peso a 105 lbs. y vuelve a empezar con 10 repeticiones

ELEGIR EL PROGRAMA CORRECTO

Se le facilitan 54 ejercicios de entrenamiento con pesas además del programa para todo el año en la Parte I. Cada programa está diseñado para un propósito diferente. ¿Cómo saber cuál elegir? A continuación aparecen algunos factores importantes que debe tomar en cuenta al determinar donde empezar:

Propósito:

El factor más importante a tomar en cuenta cuando elige su programa es el propósito para el cual está entrenando. ¿Desea volverse más musculoso, más fuerte, más tonificado, tener más energía, más delgado o desea entrenar para obtener un acondicionamiento físico general? Si desea volverse más musculoso y elige un programa de resistencia, estará alejándose de su meta. Asegúrese de elegir un programa que se adecue a su propósito.

Experiencia en el Entrenamiento con Pesas:

El segundo factor a considerar al elegir un programa es su experiencia en el gimnasio. Para cada estilo de entrenamiento, se le ofrecen distintos niveles de intensidad. Si es un principiante,

probablemente quiera empezar con un programa de menos tiempo y frecuencia que los programas más avanzados para no correr el riesgo de sobreentrenar. Igualmente, si usted tiene experiencia en el entrenamiento con pesas y está buscando dar el siguiente paso, probablemente seguirá un programa con más ejercicios y mayor frecuencia para obtener un mejor entrenamiento.

Disponibilidad de Tiempo:

Su disponibilidad de tiempo también es un factor importante al elegir su programa. Se le brindan programas que varían desde tres a seis días a la semana. Para cada tipo de entrenamiento (fuerza, energía o resistencia), puede elegir entre seis niveles de dificultad basándose en la cantidad de ejercicios y la frecuencia de su entrenamiento. Si no dispone de mucho tiempo para entrenar, entonces elija un programa de Nivel I o Nivel II. Si dispone de suficiente tiempo para entrenar y tiene el deseo de entrenar duro, entonces elija un programa de Nivel IV o Nivel V. Los programas de Nivel VI se recomiendan solo para quienes están muy avanzados en el entrenamiento con pesas. Asumiendo que se entrena con la

misma intensidad, vera resultados mas rapido entrenando con un programa mas difí cil.

Preferencia Personal

Este es el elemento final que debe tomar en cuenta al elegir su programa. Un vez que ha encontrado todos los programas que cumplen sus criterios en terminos de proposito, experiencia y disponibilidad de tiempo, puede hacer una decision final basandose en su preferencia personal. Echele un vistazo a cada uno de los programas y decida cual estilo de entrenamiento prefiere. Puede elegir entre entrenar grupos de musculos antagonistas (opuestos) o grupos de musculos sinergicos (con objetivos congruentes) en el mismo día. Los entrenamientos antagonistas y sinergicos son los dos estilos principales de entrenamiento con pesas. Ambos son excelentes formas de ejercitarse y son utilizados por igual por atletas en todo el mundo.

Entrenamiento de Grupos de Musculos Antagonistas (Opuestos)

Pros: Al entrenar grupos de musculos antagonistas el mismo día, esta estirando sus musculos y aumentando su flexibilidad y rango

de movimiento. Por ejemplo, al entrenar sus triceps, esta extendiendo su brazo, lo cual estira sus bí ceps.

Ejemplos de grupos de musculos antagonistas incluyen:

Bíceps/Tríceps

Pecho/Dorsales (Espalda)

Isquiotibiales/Cuadriceps (muslos)



Cuanto más grande sea el grupo de músculos que entrene, más fatigado se sentirá.

Contras: El mayor problema que surge de este estilo de entrenamiento es la fatiga. Cuanto mas grande sea el grupo de musculos que esta entrenando, mas fatigado se sentira. Al entrenar grupos de musculos antagonistas, entrenara su pecho y sus dorsales (espalda) en el mismo día. Ambos son grupos de musculos

muy grandes y si entrena duro, puede experimentar un poco de fatiga.

Entrenamiento Muscular Sinergico (Con Objetivo Congruente): “El Metodo Empujar-Tirar”

Pros: El entrenamiento sinergico le permite trabajar sus musculos con aun mayor concentracion porque con cada ejercicio que realiza estara trabajando por lo menos un musculo comun. Ejemplos de entrenamiento sinergico incluyen trabajar su pecho y triceps el mismo día porque ambos ejercitan los triceps. Otro ejemplo de esto es trabajar sus dorsales (espalda) y sus bíceps, ambos trabajan sus bíceps. A este tipo de entrenamiento se le denomina el *metodo de empujar-tirar* porque realizara todos sus ejercicios de empujar en un día y todos sus ejercicios de tirar al día siguiente.



Es mejor si periódicamente cambia de un estilo al siguiente para impactar su cuerpo con un tipo diferente de entrenamiento. Pruebe los dos estilos principales y determine por usted mismo cuál funciona mejor para usted.

Contras: El unico inconveniente verdadero de entrenar de esta forma es que no obtiene el estiramiento en sus musculos durante su sesion de entrenamiento con pesas como sucede en el entrenamiento antagonico.

NIVELES DE PROGRAMA

Los 54 programas que aparecen al final del libro están divididos en seis niveles de dificultad. Los programas de menor intensidad son los de Nivel I para principiantes o para personas que no disponen de mucho tiempo para pasar en el gimnasio. Los programas de mayor intensidad son los de Nivel VI, los cuales deben ser utilizados exclusivamente por levantadores de pesas experimentados que buscan llevar su entrenamiento al siguiente nivel. Los programas de Nivel I han sido creados para ser más suaves con su cuerpo pero siempre permiten que progrese y los programas de Nivel VI han sido creados para entrenarlo tan fuerte como sea posible sin sobreentrenar. Cuanto mayor sea la intensidad del programa, más rápido verá resultados.

Nivel I: Principiantes

Nivel II: Poca intensidad

Nivel III: Intensidad moderada

Nivel IV: Intensidad superior al promedio

Nivel V: Mucha intensidad

Nivel Intensidad Extrema — Recomendado solo para

VI: levantadores de pesas experimentados.

Estos niveles se basan en:

1. Frecuencia

2. Tiempo

3. Métodos de entrenamiento avanzado

Frecuencia: Los programas que se le proporcionan son de tres o cuatro días por semana, permitiéndole aumentarlos hasta seis días por semana—excepto los programas de entrenamiento de fuerza, los cuales no deben exceder los cinco días por semana. Por lo tanto, cuanto más frecuentemente lo haga trabajar el programa, mayor será su intensidad total.

Programas de tres días a la semana: Cualquier cosa inferior a tres días por semana no será entrenamiento suficiente para que logre

avances. Entrenarse dos veces a la semana es considerado entrenamiento de mantenimiento, lo que únicamente le permite mantener los avances que ya ha alcanzado.

Cada programa de tres días a la semana lo hace entrenar su todo su cuerpo en una sesión. Debido a que está entrenando todo su cuerpo en una sesión, no puede centrarse mucho en ningún grupo de músculos. Entrenar un mínimo de tres días a la semana le asegura que está trabajando todos los músculos de su cuerpo el número de veces requeridas por semana para continuar logrando avances. También, debido a que está entrenando todo su cuerpo durante una sesión, el siguiente día siempre es día de descanso, brindándole a sus músculos suficiente tiempo para recuperarse y reagruparse.



Programas de cuatro o más días a la semana: A medida que aumenta la frecuencia de los programas, así aumentan las opciones. Al entrenarse más de tres veces a la semana, no puede entrenar todo el cuerpo en una sesión porque no podrá tomar el día de descanso necesario luego de cada sesión. Con estos programas más frecuentes, puede elegir si desea seguir una rutina dividida de dos o tres días. Entrenar diferentes grupos de músculos cada día le da a un grupo de músculos el tiempo para descansar mientras se trabaja el otro. Esto es lo que le permite entrenarse en días consecutivos. Tenga en cuenta que nunca se le pide que entrene

los siete días de la semana porque su cuerpo necesita por lo menos un día completo de descanso para sanar y volverse más fuerte.

Tiempo: Ciertos programas contienen más ejercicios que otros. El número de ejercicios requeridos se relaciona directamente con el tiempo que pasará en el gimnasio. Cuantos más ejercicios tenga un programa, mayor nivel de intensidad habrá.

Métodos de entrenamiento avanzado: El último factor utilizado para determinar el nivel de intensidad de cada programa es el uso de los métodos de entrenamiento avanzado. Estos métodos son opcionales en cada programa. El uso de métodos de entrenamiento avanzado mueve la dificultad del programa un nivel hacia arriba.



Los métodos de entrenamiento avanzado son opcionales. El uso de métodos de entrenamiento avanzado mueve la dificultad del programa un nivel hacia arriba.

Cada uno de los programas está diseñado para que logre avances reales y cambios positivos en su cuerpo, mente, salud y capacidad atlética. Cuanta mayor intensidad tenga un programa, más rápido podrá lograr y sobrepasar sus objetivos. Cuanto más duro entrene, más rápido responderán sus músculos. Estos programas han sido cuidadosamente creados para que no se sobreentrene ni se subentrene basándose en los principios referentes a suficiente tiempo para descansar y trabajar sus músculos.

RECORDATORIOS DE SEGURIDAD

El entrenamiento con pesas, al realizarlo adecuadamente puede ser una forma muy efectiva para modelar su cuerpo y lograr su potencial atletico. Ademas de todos los beneficios de la mejora de desempeno del entrenamiento con pesas, tambien juega un papel importante en la reduccion de lesiones, prevencion de lesiones y rehabilitacion de lesiones. Con musculos mas fuertes soportando sus huesos, tendones y ligamentos, sera menos propenso a las lesiones y podra realizar la mayor cantidad de actividades con fuerza todo el tiempo. Sin embargo, si no se siguen las precauciones de seguridad, se pueden producir lesiones.

A continuacion aparecen algunos recordatorios de seguridad que le ayudaran a mantenerse libre de lesiones en el gimnasio.

Siempre tenga un observador: No importa lo experimentado que sea o que tan ligero piense que es el peso, siempre necesita a alguien para observarlo.

Utilice topes de seguridad: Los topes evitaran que las pesas se salgan y se caigan durante un levantamiento, lo cual podria resultar

en una lesion para usted o para otros.

Levante las pesas correctamente: La mayor cantidad de lesiones en la sala de pesas vienen de levantar las pesas y ponerlas incorrectamente. Para evitar problemas cronicos de espalda baja, asegurese de doblar las rodillas y mantener su espalda recta cada vez que recoja o ponga las pesas.

Beba suficiente agua: Incluso si no tiene sed, asegurese de beber mucha agua antes y durante su rutina de ejercicios, especialmente si preve mucha transpiracion. A medida que se deshidrata, su capacidad para realizar el trabajo disminuye considerablemente, lo cual limitara su intensidad y hara lento su progreso.

Utilice la postura correcta: La postura adecuada le proporcionara mejores resultados y le ayudara a no lesionarse.

Respire correctamente: Es muy importante respirar al realizar cualquier ejercicio, inhalar en la parte negativa del levantamiento y exhalar en la parte positiva. ¡No aguante su respiracion!

No deje caer las pesas: Esto no solo puede romper las pesas, sino tambien puede ser muy peligroso para cualquiera que este en el

gimnasio. Siempre coloque las pesas de regreso en una forma controlada.

Vístase adecuadamente: El calzado deportivo es obligatorio; usar una ropa para gimnasio inadecuada como por ejemplo sandalias puede causar lesiones tales como dedos del pie fracturados.

Use su cabeza: Si empieza a sentirse mal, con el estomago descompuesto, mareado o si siente dolor en las articulaciones o el pecho, suspenda su sesión y hagase revisar inmediatamente.

Consulte a su medico: Es necesario que todos se revisen con su medico antes de empezar cualquiera de los programas recomendados o antes de aumentar la intensidad de cualquiera de los programas.

LLEVAR REGISTROS

Al seguir cualquier tipo de programa, es fundamental que lleve registros diarios por muchas razones. Cinco de las mas importantes son:

- 1. Saber cuando aumentar carga de peso o repeticiones**
- 2. Saber donde empezar luego de retirarse por un tiempo del gimnasio**
- 3. Observar sus avances a traves del tiempo**
- 4. Motivacion**
- 5. Detectar sobre entrenamiento**

Puede llevar registros de cualquiera o de un gran numero de factores que pueden ser importantes para su entrenamiento o progreso. Se le ha proporcionado un ejemplo de una tabla para llevar registro para ayudarle a monitorear su progreso. Puede imprimir una cantidad ilimitada de estas tablas de www.sportswrokout.com/chart.htm. Han sido hechas en forma accesible para que pueda llevar registros en la mejor y mas facil forma posible.

Cuando aumentar: Llevar registros de su actividad diaria en el gimnasio le permitira determinar cuando esta listo para aumentar su intensidad y por cuanto. Sin registros bien llevados, sus intentos por intensificar sus esfuerzos seran hechos con tacticas al azar. El aproximar las cargas de peso lo hara perder tiempo y evitara que entrene eficientemente. Con registros bien llevados, usted sabra exactamente cuando y cuanto necesita aumentar la carga de peso.

Donde empezar: En un momento u otro, habra ocasiones en las que no podra ir al gimnasio durante periodos largos de tiempo. Puede ser por enfermedad, por haber sufrido una perdida en la familia o por una vacacion. La conclusion es que puede haber un momento cuando interrumpira su programa y necesitara reincorporarse. Al llevar registros, sabra exactamente donde se quedo. Sin embargo, debido a que ha estado sin entrenar con pesas por un tiempo, necesitara disminuir ligeramente la carga de peso de donde se quedo, pero tendra sus registros como medida. Si deja de entrenar con pesas por un periodo de tiempo largo sin llevar

registros, tendra que fiarse de su memoria, lo cual resultara nuevamente en una cuestion al azar.

Observe sus avances: Es muy importante poder observar sus avances. Le permitira ver en cuales partes del cuerpo ha hecho mejoras y cuales partes aun necesitan trabajo. Los registros le dan una idea de cuales cambios necesita realizar para que su proximo programa compense estas diferencias. Usted querra saturar su proximo programa con ejercicios que trabajan las partes mas debiles de su cuerpo y esta informacion solo se puede saber con registros bien llevados.

Motivacion: Ademas de monitorear su progreso en el gimnasio, el llevar registros le proporciona motivacion para continuar trabajando mas y mas duro. Podra ver en papel como ha progresado con el tiempo, lo cual le inspirara a trabajar mas duro. Cuando las personas tienen una evidencia fuerte de que realmente estan logrando avances en el gimnasio, esto las motiva a continuar haciendo mas avances.

Sobreentrenamiento: Incluso si no se siente sobreentrenado,

¡EVALUESE USTED MISMO!



Al evaluarse usted mismo, puede visualmente darse cuenta de hasta donde ha progresado. En www.sportsworkout.com/test.htm podrá encontrar pruebas específicas de fuerza, energía, resistencia y pruebas de deporte específico para que pueda medir su progreso en diferentes formas. También puede dar seguimiento a otras cosas relevantes como sus medidas de músculo y cintura. Puede aplicar las pruebas de fuerza, energía o resistencia en cualquiera o en todos los ejercicios recomendados. Sin embargo, se sugiere que solo se evalúe en el press de banca, press de

pierna, press militar y polea para dorsal ancho porque le llevarán a días evaluarse en cada uno de los ejercicios recomendados. Estos cuatro ejercicios son buenos indicadores de su condición física general porque cubren todos sus principales grupos de músculos. El press de banca trabaja su pecho y tríceps. El press de pierna cubre toda la parte inferior de su cuerpo. La polea para dorsal ancho trabaja sus dorsales y bíceps. Y el press militar trabaja sus hombros y trapecios.

CONCLUSION



Para las pruebas de entrenamiento sin pesas, tome el mejor de tres intentos para asegurar los resultados más precisos.

Ahora esta listo para empezar a entrenarse con pesas. Tiene toda la informacion frente a usted y programas diseñados por expertos para su uso, dotandolo de los mejores metodos disponibles para maximizar su potencial atletico. Tambien sabe como aplicar los ejercicios correctamente. Con trabajo duro y determinacion, lograra sus objetivos. La mejor de las suertes en su entrenamiento. Para maximizar aun mas su entrenamiento, asegurese de registrarse en nuestro Programa Electronico Especifico para Deporte

yendo a www.SportsWorkout.com para un entrenamiento en línea individual y rutinas de ejercicios personalizadas de entrenadores personales expertos.



Parte IV

**PROGRAMAS
DE 4 SEMANAS**
Adicionales



ENTRENAMIENTO
Resistencia/
Quemar grasas



Nivel de Programa I

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Cuerpo entero días alternos

Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca inclin. c/ barra	3	20,20,20
Press 1 brazo mancuerna	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Press militar con barra	3	20,20,20

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	25,25,25
Remo en polea baja	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca inclin. c/ barra	3	25,25,25
Press 1 brazo mancuerna	3	25,25,25
Press de piernas	3	25,25,25
Press militar con barra	3	25,25,25

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	25,25,25
Remo en polea baja	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25

Nivel de Programa II

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Cuerpo entero días alternos

Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20
Zancadas	3	20,20,20
Elevaciones frontales	2	20,20

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	20,20,20
Flyes en pie	3	20,20,20
Remos en pie sobre barra	3	20,20,20
Curfs de piernas	3	20,20,20
Elevación talones en pie	3	20,20,20
Cruces en poleas	2	20,20

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20
Zancadas	3	20,20,20
Elevaciones frontales	2	20,20

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	25,25,25
Remo en polea baja	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Elevaciones frontales	2	25,25

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	25,25,25
Standing byes	3	25,25,25
Remos pie sobre barra	3	25,25,25
Curf de piernas	3	25,25,25
Elevación talones en pie	3	25,25,25
Cruces en poleas	2	25,25

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	25,25,25
Remo en polea baja	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Elevaciones frontales	2	25,25

Nivel de Programa II

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20	Kickbacks de tríceps	2	20,20	Sentadillas	3	20,20,20
Press banca inclin. c/ barra	2	20,20	Fondos con banca	2	20,20	Curls de piernas	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20	Curls con mancuerna	2	20,20	Press militar mancuerna	3	20,20,20
Remo inclinado c/ barra	2	20,20	Curls inclinados	2	20,20	Remo en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca mancuerna	3	25,25,25	Curls inclinad. c/ mancu.	2	25,25	Press de piernas	3	25,25,25
Press banca inclinado	2	25,25	Curls invertidos	2	25,25	Zancadas	3	25,25,25
Remo 1 brazo c/ mancuern.	3	25,25,25	Curls de tríceps c/ barra	2	25,25	Press militar con barra	3	25,25,25
Remo con barra T	2	25,25	Fondos con banca	2	25,25	Elevaciones frontales	2	25,25

Nivel de Programa II

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Sinergico

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
mancuerna	3	20,20,20	Remo en polea baja	3	20,20,20	Zancadas	3	20,20,20
Press banca inclin. c/ barra	3	20,20,20	Remo inclinado c/ barra	3	20,20,20	Extensiones de piernas	2	20,20
Kickbacks de tríceps	2	20,20	Curls con mancuerna	2	20,20	Press militar mancuerna	3	20,20,20
Fondos con banca	2	Fallo	Curls inclinados	2	20,20	Remo en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	25,25,25	Remos 1 brazo	3	25,25,25	Press de piernas	3	25,25,25
Press banca inclin. c/ mancu.	3	25,25,25	Remos 1 barra	3	25,25,25	Zancadas	3	25,25,25
Curls de tríceps	3	25,25,25	Curls inclinad. c/ mancu.	2	25,25	Press militar con barra	3	25,25,25
Fondos con banca	2	Fallo	Curls con barra	2	25,25	Elevaciones frontales	2	25,25

Nivel de Programa III

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días a cuatro días a la semana-Entrenamiento

Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca inclin. c/ barra	3	20,20	Kickbacks de tríceps	2	20,20	Sentadillas	3	20,20,20
Press banca inclinad. manc.	2	20,20	Fondos con banca	2	20,20	Extensiones de piernas	2	20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20	Curly con mancuerna	2	20,20	Press militar mancuerna	3	20,20,20
Remo c/ barra inclinado	2	20,20	Curly inclinados	2	20,20	Remo en pie	3	20,20,20
Fondos	3	Fallo	Curly de martillo	2	20,20	Zancadas	2	20,20
Tirones dorsal agarre ext.	2	20,20	Press banca agarre interior	2	20,20	Elevación lateral inclinad.	2	20,20

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Exercise	Sets	Reps	Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	25,25,25	Curly inclinad. c/ mancu.	2	25,25	Press de piernas	3	25,25,25
Press banca inclin. c/ barra	2	25,25	Curly invertidos	2	25,25	Zancadas	3	25,25,25
Remo 1 brazo c/ mancuern.	3	25,25,25	Curly de tríceps c/ manc.	2	25,25	Press militar c/ barra	3	25,25,25
Remos en punta c/ barra	2	25,25	Fondos con banca	2	25,25	Elevaciones laterales	2	25,25
Cruces en poleas	2	25,25	Tirones de tríceps	2	25,25	Elevación talones en pie	2	25,25
Tirones dorsal agarre inter.	2	25,25	Curly con barra	2	25,25			

Nivel de Programa III

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días a cuatro días a la semana-Entrenamiento

Sinergico

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca mancuerna	3	20,20,20	Remo en polea baja	3	20,20,20	Sentadillas	3	20,20,20
Press banca inclin. c/ barra	3	20,20,20	Remo inclinado c/ barra	3	20,20,20	Curly de piernas	2	20,20
Kickbacks de tríceps	2	20,20	Curly con mancuerna	2	20,20	Press militar mancuerna	3	20,20,20
Fondos con banca	2	Fallo	Curly inclinados	2	20,20	Remos en pie	3	20,20,20
Press banca agarre interior	2	20,20	Tirones agarre exterior	3	20,20,20	Zancadas	2	20,20
Fondos	3	Fallo	Curly de martillo	3	20,20,20	Elevaciones lat. inclinad.	2	20,20

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	25,25,25	Remo 1 brazo c/ mancuern.	3	25,25,25	Press de piernas	3	25,25,25
Press banca inclinad. manc.	3	25,25,25	Remos en punta c/ barra	3	25,25,25	Zancadas	3	25,25,25
Curly de tríceps	3	25,25,25	Curly de predicador	2	25,25	Press militar c/ barra	3	25,25,25
Fondos con banca	2	Fallo	Curly con barra	2	25,25	Elevaciones laterales	2	25,25
Cruces en poleas	2	25,25	dorsal agarre inter.	3	25,25,25	Elevación talones en pie	3	25,25,25
Fondos	3	Fallo	Curly de concentración	2	25,25	Elevaciones lat. c/ poleas	2	25,25

Nivel de Programa III

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días cuatro días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo en días diferentes

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20
Dominadas agarre ext.	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Curls de piernas	3	20,20,20
Elevación talones en pie	3	20,20,20
Curls con mancuerna	3	20,20,20
Curls de tríceps	2	20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	25,25,25
Press militar c/ barra	3	25,25,25
Tirones dorsal agarre inter.	3	25,25,25
Press de piernas	2	25,25

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	3	25,25,25
Elevación talones en pie	2	25,25
Curls con barra	2	25,25
Extensiones tríceps 1 brazo	2	25,25

Nivel de Programa III

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo en días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press militar c/ barra	3	20,20,20
Remo c/ mancu. inclinad.	3	20,20,20
Curls de martillo	2	20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Elevación talones sentado	3	20,20,20
Zancadas	2	20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25
Remo c/ barra inclinado	3	25,25,25
Curls c/ mancuerna invert.	2	25,25

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de piernas	3	25,25,25
Zancadas	2	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Elevación talones en pie	3	25,25

Nivel de Programa III

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo el mismo

día – Entrenamiento Sinergico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press banca inclinad. manc.	2	20,20
Flyes en pie	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas agarre exter.	2	Fallo
Curls de martillo	2	20,20
Curls de piernas	3	20,20,20
Elevación talones en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	20,20,20
Press banca inclin. c/ barra	2	20,20
Remos en pie	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas agarre inter.	2	Fallo
Curls invertidos	2	25,25
Curls de piernas	3	25,25,25
Elevación talones sentado	2	25,25,25

Nivel de Programa II

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Todo el cuerpo cada día de entrenamiento - Descansar días

alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20
Zancadas	3	20,20,20
Elevaciones frontales	3	20,20,20
Flyes inclinados	2	20,20
Dominadas agarre ext.	2	Fallo

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	20,20,20
Flyes en pie	3	20,20,20
Remo con barra inclin.	3	20,20,20
Curls de piernas	3	20,20,20
Elevación talones en pie	3	20,20,20
Cruces en poleas	2	20,20
Press militar c/ barra	2	20,20
Dominadas agarre int.	2	Fallo

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Bench	3	20,20,20
Remo en polea baja	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Press militar mancuerna	3	20,20,20
Zancadas	3	20,20,20
Elevaciones frontales	2	20,20
Flyes inclinados	2	20,20
Dominadas agarre ext.	2	Fallo

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	25,25,25
Remo en polea baja	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Elevaciones frontales	3	25,25,25
Flyes inclinados	2	25,25
Dominadas agarre ext.	2	Fallo

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	25,25,25
Flyes en pie	3	25,25,25
Remo con barra inclin.	3	25,25,25
Curls de piernas	3	25,25,25
Elevación talones en pie	3	25,25,25
Cruces en poleas	2	25,25
Press militar c/ barra	2	25,25
Dominadas agarre int.	2	Fallo

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Bench	3	25,25,25
Remo en polea baja	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Press militar mancuerna	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Elevaciones frontales	2	25,25
Flyes inclinados	2	25,25
Dominadas agarre ext.	2	Fallo

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días cuatro días a la semana-Entrenamiento

Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20	Kickbacks de tríceps	2	20	Sentadillas	3	20
Press banca inclin. c/ barra	2	20	Fondos con banca	2	20	Curly de piernas	2	20
Remo en polea baja	3	20	Fondos con mancuernas	2	20	Press militar mancuerna	3	20
Remo c/ mancu. inclinad.	2	20	Curly inclinados	2	20	Remos en pie	3	20
Fondos	3	Fallo	Curly de martillo	2	20	Zancadas	2	20
Tirones dors. agarr. ext.	2	20	Press banca agarre inter.	2	20	Elevaciones lat. inclinad.	2	20
Flyes	2	20	Empujes de tríceps	2	20	Flyes en pie	2	20
Dominadas agarre ext.	2	Fallo	Curly muñeca por detrás	2	20	Elevación talones en pie	3	20

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	25	Curly c/ mancuerna incl.	2	25	Press de piernas	3	25
Press banca c/ barra inclin.	2	25	Curly invertidos	2	25	Zancadas	3	25
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	25	Curly de tríceps c/ mancu.	2	25	Press militar c/ barra	3	25
Remos en punta c/ barra	2	25	Fondos con banca	2	25	Elevaciones laterales	2	25
Cruces en poleas	2	25	Tirones de tríceps	2	25	Elevación talones en pie	3	25
Tirones dors. agarr. int.	2	25	Curly con barra	2	25	Elevaciones lat. c/ polea	2	25
Fondos	3	Fallo	Curly de muñeca invert.	2	25	hombros c/ mancu.	3	25
Dominadas interiores	2	Fallo	Extensiones tríceps 1 brazo	2	25	Curly de piernas	2	25

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Tres Días 4 días a la semana-Entrenamiento Sinergico

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20	Tirones dors. agarr. ext.	3	20,20,20	Sentadillas con salto	3	20,20,20
Press banca c/ mancu. inclin.	3	20,20,20	Remos en punta c/ barra	3	20,20,20	Press militar c/ mancuern.	3	20,20,20
Fondos con banca	3	Fallo	Curly con mancuerna	3	Fallo	Press con impulso	3	20,20,20
Curly tríceps c/ mancuern.	3	20,20,20	Curly de concentración	3	20,20,20	Press de piernas	3	20,20,20
Cruces en poleas	3	20,20,20	Remo en polea baja	3	20,20,20	Elevaciones lat. inclinad.	3	20,20,20
Extensiones tríceps 1 brazo	3	20,20,20	Remo con barra inclin.	3	20,20,20	Flyes en pie	3	20,20,20
Fondos	3	Fallo	Curly de martillo	3	20,20,20	Elevación talones en pie	3	20,20,20
Kickbacks de bíceps	3	20,20,20	Curly c/ mancuerna incl.	3	20,20,20			

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	25,25,25	Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo	Sentadillas con salto	3	25,25,25
Press banca c/ barra inclin.	3	25,25,25	Remo en polea baja	3	25,25,25	Box step	3	25,25,25
Press banca agarre int.	3	25,25,25	Curly c/ mancuerna incl.	3	25,25,25	Press militar c/ barra	3	25,25,25
Rompe cráneos	3	25,25,25	Curly de concentración	3	25,25,25	Press con impulso	3	25,25,25
Flyes inclinados	3	25,25,25	Remo c/ mancuerna incl.	3	25,25,25	Sentadillas	3	25,25,25
Empujes de tríceps	3	25,25,25	Curly de martillo	3	25,25,25	Remos en pie	3	25,25,25
Fondos	3	Fallo	Curly de muñeca invert.	3	25,25,25	Elevaciones frontales	3	25,25,25
Extensiones bíceps 1 brazo	3	25,25,25	Tirones dors. agarr. int.	3	25,25,25	Elevación talones en pie	3	25,25,25

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo el mismo

día

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Press con impulso	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Elevación talones en pie	3	20,20,20
Fondos	2	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de piernas	3	12,12,12
Power cleans	3	12,12,12
Fondos con banca	2	Fallo
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,12,12,12
Curls invertidos	3	12,12,12
Kickbacks de tríceps	4	12,12,12

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	25,25,25
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Press con impulso	3	25,25,25
Curls de piernas	3	25,25,25
Elevación talones en pie	3	25,25,25
Fondos	3	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Power cleans	3	25,25,25
Steps	3	25,25,25
Curls de concentración	4	25,25,25,25
Curls de tríceps	4	25,25,25,25
Fondos con banca	3	Fallo
Curls de martillo	3	25,25,25

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo en días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press con impulso	3	20,20,20
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Curly invertidos	3	20,20,20
Fondos	2	Fallo
Remo c/ mancuerna incl.	3	20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas con salto	3	20,20,20
Power cleans	3	20,20,20
Sentadillas	3	20,20,20
Zancadas	3	20,20,20
Steps	3	20,20,20
Elevación talones en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	25,25,25
Press con impulso	3	25,25,25
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curly de martillo	3	25,25,25
Cruces en poleas	3	25,25,25
Remos en punta c/ barra	3	25,25,25

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	3	25,25,25
Zancadas	3	25,25,25
Sentadillas con salto	3	25,25,25
s	3	25,25,25
Box step	3	25,25,25
Elevación talones en pie	3	25,25,25

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo el mismo día - Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press banca c/ mancu. inclin.	2	20,20,20
Flyes en pie	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Fondos	2	Fallo
Zancadas	2	20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Curly de martillo	2	20,20,20
Curly de piernas	3	20,20,20
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Remo sentado	3	20,20,20
Curly con mancuerna	2	20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	25,25,25
Press banca c/ barra inclin.	2	25,25
Remos en pie	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Extensiones de pierna	2	25,25
Fondos con banca	3	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curly invertidos	2	25,25
Curly de piernas	3	25,25,25
Elevación de talón en pie	2	25,25
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	25,25,25
Curly c/ mancuerna incl.	2	25,25

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo el mismo día - Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press militar c/ barra	3	20,20,20
Dominadas agarre ext.	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Flyes inclinados	2	20,20
Zancadas	2	20,20
Remo en sentadilla	2	20,20
Fondos	2	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Curls de piernas	3	20,20,20
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Dumbbell curls	2	20,20
Curls de tríceps	2	20,20
Curls de martillo	2	20,20
Kickbacks de tríceps	2	20,20
Buenos días	2	20,20
Fondos con banca	2	20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	25,25,25
Press militar c/ barra	3	25,25,25
Tirones c/ agarre inter.	3	25,25,25
Curls de piernas	2	25,25
Press banca c/ barra inclin.	2	25,25
Extensiones de pierna	2	25,25
Fondos	3	Fallo
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	3	25,25,25
Buenos días	2	25,25
Curls con mancuerna	2	25,25
Extensión tríceps 1 brazo	2	25,25
Curls invertidos	2	25,25
Fondos con banca	3	Fallo
Elevación de talón en pie	3	25,25,25
Rompe cráneos	2	25,25

Nivel de Programa V

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo en días

diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	20,20,20
Press militar c/ barra	3	20,20,20
Remo con barra inclin.	3	20,20,20
Curls de martillo	2	20,20
Fondos	2	Fallo
Tirones dors. agarr. ext.	2	Fallo
Cruces en poleas	2	20,20
Rompe cráneos	2	20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Zancadas	2	20,20
Extensiones de pierna	2	20,20
Curls de piernas	2	20,20
Alzada de peso muerto	2	20,20
Buenos días	2	20,20

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ manc.	3	25,25,25
Press de banca	3	25,25,25
Remo con barra inclinad.	3	25,25,25
Curls invertidos	2	25,25
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls con mancuerna	2	25,25
Flyes inclinados	2	25,25
Fondos	3	25,25,25

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	3	25,25,25
Extensiones de pierna	2	25,25
Curls de piernas	2	25,25
Press de piernas	3	25,25,25
Curls de piernas	2	25,25
Alzada de peso muerto	2	25,25
Zancadas	2	25,25
Elevación de talón en pie	3	25,25,25
Buenos días	2	25,25

Nivel de Programa V

Entrenamiento Resistencia/Quemar Grasas

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento de parte superior e inferior del cuerpo el mismo día

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ barra lat.	3	20,20,20
Press banca c/ mancu. inclin.	2	20,20
Flyes en pie	3	20,20,20
Press de piernas	3	20,20,20
Fondos	3	Fallo
Zancadas	2	20,20
Fondos con banca	2	Fallo
Press militar mancuerna	2	20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre ext.	2	Fallo
Curly de martillo	2	20,20
Curly de piernas	2	20,20
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Remo sentado	3	20,20,20
Curly con mancuerna	2	20,20
Buenos días	2	20,20
Tirones c/ agarre exter.	2	20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca	3	25,25,25
Press banca c/ barra inclin.	2	25,25
Remos en pie	3	25,25,25
Sentadillas	3	25,25,25
Extensiones de pierna	2	25,25
Fondos con banca	3	Fallo
Fondos	3	Fallo
Elevaciones frontales	2	25,25

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curly invertidos	2	25,25
Curly de piernas	3	25,25,25
Buenos días	2	25,25
Remo c/ mancuerna 1 brazo	3	25,25,25
Curly c/ mancuerna incl.	2	25,25
Elevación de talón en pie	3	25,25,25
Tirones c/ agarre inter.	2	25,25

ENTRENAMIENTO

Energía/ Fitness General



Nivel de Programa I

Entrenamiento Energía/Fitness General

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento

Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancu. ext.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancu. ext.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12

Nivel de Programa II

Entrenamiento Energía/Fitness General

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento

Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuera.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	2	12,12,12
Box step	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuera.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12
Steps	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15

Nivel de Programa II

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Dominadas agarre ext.	3	Fallo
Remos en punta c/ barra	3	10,10,10

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Fondos con banca	3	Fallo
Curls de triceps c/ mancu.	3	15,15,15
Curls con mancuerna	3	15,15,15
Curls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Press militar mancuerna	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuera.	3	10,10,10
Press banca c/ barra inclin.	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Remo en polea baja	3	10,10,10

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Remos en pie	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo
Curls de piernas	3	12,12,12

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12

Nivel de Programa II

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10	Dominadas agarre ext.	3	Fallo	Sentadillas con salto	3	10,10,10
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12	Remos en punta c/ barra	3	10,10,10	Power cleans	3	12,12,12
Fondos con banca	3	Fallo	Curly con mancuerna	3	15,15,15	Press militar mancuerna	3	10,10,10
Curly de tríceps	3	15,15,15	Curly c/ mancuerna incl.	3	15,15,15	Press con impulso	3	12,12,12

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	10,10,10	Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo	Sentadillas con salto	3	10,10,10
Press banca c/ barra inclin.	3	12,12,12	Remo en polea baja	3	10,10,10	Steps	3	12,12,12
Press banca agarre inter.	3	12,12,12	Curly c/ mancuerna incl.	3	15,15,15	Press militar c/ barra	3	10,10,10
Rompe cráneos	3	15,15,15	Curly de concentración	3	15,15,15	Press con impulso	3	12,12,12

Nivel de Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10	Fondos con banca	3	Fallo	Sentadillas con salto	3	10,10,10
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12	Curly de tríceps c/ mancu.	3	15,15,15	Power cleans	3	12,12,12
Dominadas agarre ext.	3	Fallo	Curly con mancuerna	3	15,15,15	Press militar mancuerna	3	10,10,10
Remos en punta c/ barra	3	10,10,10	Curly c/ mancuerna incl.	3	15,15,15	Press con impulso	3	12,12,12
Cruces en poleas	3	15,15,15	Curly invertidos	3	15,15,15	Press de piernas	3	8,8,8
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	12,12,12	Extensiones tríceps 1 brazo	3	15,15,15	Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	10,10,10	Press banca agarre int.	3	15,15,15	Sentadillas con salto	3	10,10,10
Press banca c/ barra inclin.	3	12,12,12	Rompe cráneos	3	15,15,15	Steps	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo	Curly c/ mancuerna incl.	3	15,15,15	Press militar c/ barra	3	10,10,10
Remo en polea baja	3	10,10,10	Curly de concentración	3	15,15,15	Press con impulso	3	12,12,12
Flyes	3	15,15,15	Curly de martillo	3	15,15,15	Sentadillas	3	8,8,8
Remo con barra inclin.	3	12,12,12	Empujes de tríceps	3	15,15,15	Remos en pie	3	12,12,12

Nivel de Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10	Dominadas agarre ext.	3	Fallo	Sentadillas con salto	3	10,10,10
Press banca c/ mancu. inclín.	3	12,12,12	Remos en punta c/ barra	3	10,10,10	Power cleans	3	12,12,12
Fondos con banca	3	Fallo	Curls con mancuerna	3	15,15,15	Press militar mancuerna	3	10,10,10
Curls de tríceps c/ manc.	3	15,15,15	Curls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15	Press con impulso	3	12,12,12
Cruces en poleas	3	15,15,15	Remo c/ mancu. 1 brazo	3	12,12,12	Press de piernas	3	8,8,8
Extensiones tríceps 1 brazo	3	15,15,15	Curls invertidos	3	15,15,15	Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	10,10,10	Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo	Sentadillas con salto	3	10,10,10
Press banca c/ barra inclín.	3	12,12,12	Remo en polea baja	3	10,10,10	Steps	3	12,12,12
Press banca agarre int.	3	12,12,12	Curls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15	Press militar c/ barra	3	10,10,10
Rompe cráneos	3	15,15,15	Curls de concentración	3	15,15,15	Press con impulso	3	12,12,12
Flyes inclinados	3	15,15,15	Remo c/ mancuerna incl.	3	12,12,12	Sentadillas	3	8,8,8
Empujes de tríceps	3	15,15,15	Curls de martillo	3	15,15,15	Remos en pie	3	12,12,12

Nivel de Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día -

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Elevaciones de talón	3	20,20,20
Power cleans	3	12,12,12
Fondos con banca	2	Fallo
Curls de martillo	4	12,12,12,12

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Press con impulso	3	12,12,12
Curls de piernas	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Power cleans	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Curls de concentración	4	15,15,15,15
Curls de tríceps	4	15,15,15,15

Nivel de Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Curls invertidos	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Zancadas	3	10,10,10
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuera	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls de martillo	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Zancadas	3	10,10,10
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Nivel de Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuera	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ mancuera inclin.	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre ext.	2	Fallo
Curls invertidos	3	12,12,12
Sentadillas	4	10,10,10
Steps	3	12,12,12

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ barra inclin.	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	28,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls de martillo	4	12,12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12

Nivel del Programa III

Entrenamiento Energía/Fitness General

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento - Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12	Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12	Press banca c/ mancuera.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10	Remos en pie	3	10,10,10	Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo	Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo	Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12	Curls de piernas	3	12,12,12	Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10	Press militar c/ barra	3	10,10,10	Steps	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15	Elevación de talón en pie	3	20,20,20	Flyes en pie	3	15,15,15
Remos en punta c/ barra	3	12,12,12	Remo en polea baja	3	12,12,12	Remos en punta c/ barra	3	12,12,12
Cruces en poleas	3	10,10,10	Flyes inclinados	3	10,10,10	Cruces en poleas	3	10,10,10

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12	Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12	Press banca c/ mancuera.	3	12,12,12
Press con impulso	3	10,10,10	Remos en pie	3	10,10,10	Press con impulso	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo	Dominadas c/ agarre int.	2	Fallo	Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Power cleans	3	12,12,12	Curls de piernas	3	12,12,12	Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10	Press militar c/ barra	3	10,10,10	Steps	3	10,10,10
Flyes en pie	3	15,15,15	Elevación de talón en pie	3	20,20,20	Flyes en pie	3	15,15,15
Remos en punta c/ barra	3	12,12,12	Remo en polea baja	3	12,12,12	Remos en punta c/ barra	3	12,12,12
Cruces en poleas	3	10,10,10	Flyes inclinados	3	10,10,10	Cruces en poleas	3	10,10,10

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento

Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10	Fondos con banca	3	Fallo	Sentadillas con salto	3	10,10,10
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12	Curls de tríceps c/ mancu.	3	15,15,15	Power cleans	3	12,12,12
Dominadas agarre ext.	3	Fallo	Curls con mancuerna	3	15,15,15	Press militar mancuerna	3	10,10,10
Remos en punta c/ barra	3	10,10,10	Curls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15	Press con impulso	3	12,12,12
Cruces en poleas	3	15,15,15	Curls invertidos	3	15,15,15	Press de piernas	3	8,8,8
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	12,12,12	Extensiones tríceps 1 brazo	3	15,15,15	Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15
Fondos	3	Fallo	Curl de muñeca traseros	3	15,15,15	Flyes en pie	3	12,12,12
Tirones tras nuca	3	12,12,12	Kickbacks de tríceps	3	15,15,15	Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas con salto	3	10,10,10	Press banca agarre int.	3	15,15,15	Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12	Rompe cráneos	3	15,15,15	Steps	3	12,12,12
Press militar mancuerna	3	10,10,10	Curls c/ mancuerna incl.	3	15,15,15	Press militar c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12	Curls de concentración	3	15,15,15	Press con impulso	3	12,12,12
Press de piernas	3	8,8,8	Curls de martillo	3	15,15,15	Sentadillas	3	8,8,8
Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15	Empujes de tríceps	3	15,15,15	Remos en pie	3	12,12,12
Flyes en pie	3	12,12,12	Curls de muñeca invert.	3	15,15,15	Elevaciones frontales	3	15,15,15
	3	20,20,20	Curls de tríceps c/ mancu.	3	15,15,15	Elevación talón sentado	3	20,20,20

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento

Sinergico

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10	Tirones dors. agarr. ext.	3	10,10,10	Sentadillas con salto	3	10,10,10
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12	Remos en punta c/ barra	3	12,12,12	Power cleans	3	12,12,12
Fondos con banca	3	Fallo	Curly con mancuerna	3	Fallo	Press militar mancuerna	3	10,10,10
Curly triceps c/ mancuern.	3	15,15,15	Curly de concentración	3	15,15,15	Press con impulso	3	12,12,12
Cruces en poleas	3	15,15,15	Remo en polea baja	3	15,15,15	Press de piernas	3	8,8,8
Extensiones triceps 1 brazo	3	Fallo	Remo con barra inclin.	3	15,15,15	Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15
Fondos	3	Fallo	Curly de martillo	3	12,12,12	Flyes en pie	3	12,12,12
Kickbacks de triceps	3	15,15,15	Curly c/ mancuerna incl.	3	15,15,15	Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuern.	3	10,10,10	Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo	Sentadillas con salto	3	10,10,10
Press banca c/ barra inclin.	3	12,12,12	Remo en polea baja	3	10,10,10	Steps	3	12,12,12
Press banca agarre int.	3	12,12,12	Curly c/ mancuerna incl.	3	15,15,15	Press militar c/ barra	3	10,10,10
Rompe cráneos	3	15,15,15	Curly de concentración	3	15,15,15	Press con impulso	3	12,12,12
Flyes inclinados	3	15,15,15	Remo c/ mancuerna incl.	3	12,12,12	Sentadillas	3	8,8,8
Empujes de triceps	3	15,15,15	Curly de martillo	3	15,15,15	Remos en pie	3	12,12,12
Fondos	3	Fallo	Curly de muñeca invert.	3	15,15,15	Elevaciones frontales	3	15,15,15
Extensiones triceps 1 brazo	3	15,15,15	Tirones dors. agarr. int.	9	12,12,12	Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día -

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3			Días 2 y 4		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10	Press de piernas	3	12,12,12
Dominadas agarre ext.	2	Fallo	Power cleans	3	12,12,12
Press con impulso	3	12,12,12	Fondos con banca	2	Fallo
Curly de piernas	3	12,12,12	Curly c/ mancuerna inclin.	4	12,12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20	Curly invertidos	3	12,12,12
Fondos	2	Fallo	Kickbacks de triceps	4	12,12,12

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3			Días 2 y 4		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ manc.	3	12,12,12	Power cleans	3	10,10,10
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo	Steps	3	12,12,12
Press con impulso	3	12,12,12	Curly de concentración	4	15,15,15,15
Curly de piernas	3	15,15,15	Triceps curly	4	15,15,15,15
Standing call raises	3	20,20,20	Fondos con banca	3	Fallo
Fondos con banca	3	Fallo	Curly de martillo	3	12,12,12

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Curls invertidos	3	15,15,15
Fondos	2	Fallo
Remo c/ mancuerna incl.	3	12,12,12

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas	3	8,8,8
Zancadas	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuerna	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls de martillo	3	15,15,15
Cruces en poleas	3	10,10,10
Remo con barra T	3	12,12,12

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	3	8,8,8
Zancadas	3	10,10,10
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Box steps	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuerna	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ mancuerna inclin.	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Fondos	2	Fallo
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre ext.	2	Fallo
Curls invertidos	3	12,12,12
Sentadillas	4	10,10,10,10
Steps	3	12,12,12
Remos en punta c/ barra	3	12,12,12
Power cleans	3	10,10,10

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ barra incl.	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Curls de piernas	4	10,10,10,10
Fondos con banca	3	Fallo

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls de martillo	4	12,12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Steps	3	12,12,12
Remo c/ mancuerna 1 brazo	3	12,12,12

Nivel de Programa V

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día -

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Dominadas agarre ext.	2	Fallo
Press con impulso	3	12,12,12
Curly de piernas	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Fondos	2	Fallo
Remo mancuerna 1 brazo	3	12,12,12
Press militar c/ barra	3	10,10,10

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de piernas	3	12,12,12
Power cleans	3	12,12,12
Fondos con banca	2	Fallo
Curly c/ mancuerna incl.	4	12,12,12,12
Curly invertidos	3	12,12,12
Kickbacks de tríceps	4	15,15,15
Press banca agarre int.	3	10,10,10

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuerna	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Press con impulso	3	12,12,12
Curly de piernas	3	15,15,15
Standing call raises	3	20,20,20
Fondos	3	Fallo
Cruces en poleas	3	10,10,10
Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15

Ejercicio	Sets	Repet.
Power cleans	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Curly de concentración	4	15,15,15,15
Curly de tríceps	4	15,15,15,15
Fondos con banca	3	Fallo
Curly de martillo	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	12,12,12
Extensiones tríceps 1 brazo	3	12,12,12

Nivel de Programa V

Entrenamiento Energía/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre ext.	2	Fallo
Curls invertidos	3	15,15,15
Fondos	2	Fallo
Remo c/ mancuerna incl.	3	12,12,12
Flyes inclinados	3	12,12,12
Empujes de tríceps	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas	3	8,8,8
Zancadas	3	10,10,10
Steps	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Extensiones de pierna	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuera.	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls de martillo	3	15,15,15
Cruces en poleas	3	10,10,10
Remos en punta c/ barra	3	12,12,12
Press de banca inclin.	3	12,12,12
Fondos con banca	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	3	8,8,8
Steps	3	12,12,12
Power cleans	3	12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Zancadas	3	10,10,10
Curls de piernas	3	12,12,12
Extensiones de pierna	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20

Nivel de Programa V

Entrenamiento Energético/Fitness General

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuera.	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Fondos	2	Fallo
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Fondos con banca	2	Fallo
Elevaciones lat. inclinad.	3	15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ mancuera.	3	10,10,10
Press con impulso	3	12,12,12
Press banca c/ mancu. inclin.	3	12,12,12
Curls de piernas	3	12,12,12
Fondos	2	Fallo
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Tirones tras nuca	3	12,12,12
Curls de concentración	4	15,15,15,15

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	3	12,12,12
Puch press	3	12,12,12
Press banca c/ barra inclin.	3	12,12,12
Elevación de talón en pie	3	20,20,20
Curls de piernas	4	10,10,10,10
Fondos con banca	3	Fallo
Fondos	3	Fallo
Remos en pie	3	12,12,12

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Dominadas c/ agarre int.	3	Fallo
Curls de martillo	4	12,12,12,12
Sentadillas con salto	3	10,10,10
Power cleans	3	12,12,12
Steps	3	12,12,12
Remo c/ mancu. 1 brazo	3	12,12,12
Remos en punta c/ barra	3	10,10,10
Curls con mancuernas	3	12,12,12

Entrenamiento FUERZA



Nivel de Programa I

Entrenamiento Fuerza

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento

Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	Termover
Remos con mancuerna	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2

Nivel de Programa II
Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Sentadillas	5	10,8,6,4,2	Curls de tríceps c/ manc.	5	12,10,8,6,2
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Press de piernas	5	10,8,6,4,2	Press de banca c/ barra inter.	5	12,10,8,6,2
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Curls de martillo	4	12,10,8,6
Remo en polea baja	4	8,8,8,8	Remos en pie	4	8,8,6,6	Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Sentadillas	5	10,8,6,4,2	Curls de tríceps c/ manc.	5	12,10,8,6,2
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2	Empujes de tríceps	5	12,10,8,6,2
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Curls c/ mancu. invert.	4	12,10,8,6
Remo con barra T	4	8,8,8,8	Flyes en pie	4	8,8,6,6	Curls con mancuerna	4	12,10,8,6

Nivel de Programa II
Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8	Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Curls de martillo	4	12,10,8,6	Leg press	5	10,8,6,4,2
Press de banca c/ barra inter.	5	8,6,4,2,1	Curls con mancuerna	4	12,10,8,6	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6	Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8	Remos en pie	4	8,8,6,6

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8	Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Curls de tríceps c/ manc.	4	12,10,8,6	Curls c/ mancu. invert.	4	12,10,8,6	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Flyes	4	8,8,6,6	Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8	Flyes en pie	4	8,8,8,8
Rompe cráneos	4	12,10,8,6	Curls de concentración	4	12,10,8,6	Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2

Nivel de Programa II

Entrenamiento Fuerza

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento
Descansar días alternos

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8	Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8	Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2	Press de piernas	5	10,8,6,4,2	Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2	Press de banca c/ barra	4	8,6,4,2	Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2
Zancadas	4	10,8,8,6	Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2	Zancadas	4	10,8,8,6

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8	Remo en polea baja	4	8,8,8,8	Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2	Sentadillas	5	10,8,6,4,2	Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2	Flyes inclinados	4	8,6,4,2	Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2	Zancadas	5	10,8,6,4,2	Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2

Nivel de Programa III

Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Sentadillas	5	10,8,6,4,2	Curis de triceps c/ manc.	5	12,10,8,6,2
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Press de piernas	5	10,8,6,4,2	Press de banca c/ barra	5	12,10,8,6,2
Tirones laterales ext.	4	8,8,8,8	Press militar c/ barra	5	8,8,6,4,2	Curis de martillo	4	12,10,8,6
Remo en polea baja	4	8,8,8,8	Remos en pie	4	8,8,6,6	Curis c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6,2
Cruces en poleas	4	8,8,6,6	Zancadas	4	10,8,8,6	Fondo con banca	5	12,10,8,6,2
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8	Encog. hombros c/ manc.	4	10,8,8,6	Curis con mancuerna	4	12,10,8,6

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Sentadillas	5	10,8,6,4,2	Curis de triceps c/ manc.	5	12,10,8,6,2
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2	Empujes de triceps	5	12,10,8,6,2
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Curis c/ mancu. invert.	4	12,10,8,6
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8	Flyes en pie	4	8,8,6,6	Curis con mancuerna	4	12,10,8,6
Flyes	4	10,8,8,6	Zancadas	4	10,8,8,6	Fondos	5	12,10,8,6,2
Tirones tras nuca	4	8,8,8,8	Encog. hombros c/ manc.	4	10,8,8,6	Curis c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6

Nivel de Programa III
Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento

Sinergico

Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8	Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Curls de martillo	4	12,10,8,6	Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra agarr. int.	5	8,6,4,2,1	Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6	Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8	Remos en pie	4	8,8,6,6
Flyes	4	10,8,8,6	Remo en polea baja	4	8,8,8,8	Zancadas	4	10,8,8,6
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2	Curls con mancuerna	4	12,10,8,6	Flyes en pie	4	8,8,6,6

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8	Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Curls c/ mancu. invert.	4	12,10,8,6	Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Kickbacks de tríceps	5	8,6,4,2,1	Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones de tríceps	4	12,10,8,6	Tirones tras nuca	4	8,8,8,8	Lateral raises	4	8,8,8,8
Flyes inclinados	4	10,8,8,6	Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8	Curls de piernas	4	10,8,8,6
Curls de tríceps c/ manc.	5	12,10,8,6,2	Curls de concentración	4	12,10,8,6	Remos en pie	4	8,8,6,6

Nivel de Programa III
Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día -

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3			Días 2 y 4		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8	Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Curls con mancuerna	4	12,10,8,6
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2	Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3			Días 2 y 4		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8	Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2	Tirones de tríceps	4	12,10,8,6

Nivel de Programa III
Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo en días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls de martillo	4	12,10,8,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Zancadas	5	10,8,6,4,2
Elevación de talón en pie	5	20,20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls invertidos	5	12,10,8,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	5	10,8,6,4,2
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20

Nivel de Programa III
Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día

Entrenamiento Sinergico

Semanas 1 y 2

Días 1 and 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en pie	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2

Días 2 and 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Curls de martillo	4	12,10,8,6
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6

Semanas 3 y 4

Días 1 and 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en pie	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2

Días 2 and 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Curls invertidos	4	12,10,8,6
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6

Nivel de Programa III

Entrenamiento Fuerza

Cuerpo entero todos los días de entrenamiento - Descansar días alternos
Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	10,8,6,8	Tirones dors. agarre int.	4	8,8,6,8	Tirones dors. agarr. ext.	4	10,8,6,8
Sentadillas	5	10,8,6,4,2	Press de piernas	5	10,8,6,4,2	Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2	Press de banca c/ barra	4	8,6,4,2	Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2
Zancadas	4	10,8,8,6	Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2	Zancadas	4	10,8,8,6
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8	Remo en polea baja	4	8,8,8,8	Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8
Flyes inclinados	4	8,8,6,6	Flyes	4	8,8,6,6	Flyes inclinados	4	8,8,6,6

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8	Remo en polea baja	4	8,8,8,8	Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8
Press de piernas	5	10,8,6,4,2	Sentadillas	5	10,8,6,4,2	Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press de banca c/ barra	4	8,6,4,2	Flyes inclinados	4	8,6,4,2	Press banca c/ barra inclin.	4	8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2	Zancadas	5	10,8,6,4,2	Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8	Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8	Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Cruces en poleas	4	8,8,6,6	Press de banca c/ barra	4	8,8,6,6	Cruces en poleas	4	8,8,6,6

Nivel de Programa IV

Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento Antagonista
Semanas 1 y 2

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Sentadillas	5	10,8,6,4,2	Curlys de triceps c/ manc.	5	12,10,8,6,2
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Leg Press	5	10,8,6,4,2	Press banca c/ barra agarr. int.	5	12,10,8,6,2
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Curlys de martillo	4	12,10,8,6
Remo en polea baja	4	8,8,8,8	Remos en pie	4	8,8,6,6	Curlys c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Cruces en poleas	4	8,8,6,6	Zancadas	4	10,8,8,6	Fondos con banca	5	12,10,8,6,2
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8	Encog. hombros c/ manc.	4	10,8,8,6	Curlys con mancuerna	4	12,10,8,6
Flyes inclinados	4	10,8,6,6	Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2	Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8	Elevaciones lat. inclinad.	4	10,8,6,6	Curlys de concentración	4	12,10,8,6

Semanas 3 y 4

Día 1			Día 2			Día 3		
Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.	Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1	Sentadillas	5	10,8,6,4,2	Curlys de triceps c/ manc.	5	12,10,8,6,2
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1	Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2	Empujes de triceps	5	12,10,8,6,2
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8	Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1	Reverse barbell curls	4	12,10,8,6
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8	Flyes en pie	4	8,8,6,6	Curlys con mancuerna	4	12,10,8,6
Flyes	4	8,8,6,6	Zancadas	4	10,8,8,6	Fondos	5	12,10,8,6,2
Tirones tras nuca	4	8,8,8,8	Encog. hombros c/ manc.	4	10,8,8,6	Curlys c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Cruces en poleas	4	10,8,6,6	Press de piernas	5	10,8,6,4,2	Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8	Remos en pie	4	8,8,6,6	Curlys de concentración	4	12,10,8,6

Nivel de Programa IV
Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana
Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo en días diferentes

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls de martillo	4	12,10,8,6
Press de banca c/ barra int.	4	10,10,8,8
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Zancadas	4	10,8,8,6
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Curls de piernas	4	8,8,6,6

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls invertidos	4	12,8,6,4
Press banca c/ barra inclin.	4	10,10,8,8
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Zancadas	4	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	4	10,8,8,6
Curls de piernas	4	8,8,6,6
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6

Nivel de Programa IV
Entrenamiento Fuerza

Split de Tres Días cuatro días a la semana - Entrenamiento

Sinergico

Semanas 1 y 2

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Press de banca c/ barra inter.	5	8,6,4,2,1
Empujes de triceps	4	12,10,8,6
Flyes	4	10,8,11,6
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2
Fondos	4	8,11,8,8
Curls de triceps con barra	5	12,10,8,6,2

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Curls de martillo	4	12,10,8,6
Curls con mancuerna	4	12,10,8,6
Remo c/ mancuerna incl.	4	8,8,8,8
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Curls de muñeca	4	8,8,8,8

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en pie	4	8,8,6,6
Zancadas	4	10,8,8,6
Flyes en pie	4	8,8,6,6
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Elevaciones laterales	4	8,8,8,8

Semanas 3 y 4

Día 1

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curls de triceps c/ manc.	4	8,6,6,6
Tirones de triceps	4	12,10,8,6
Flyes inclinados	4	10,8,8,6
Extensiones triceps 1 brazo	5	12,10,8,6,2
Fondos con banca	4	8,8,8,8
Kickbacks de triceps	4	8,8,8,8

Día 2

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Curls de barra invertidos	4	12,10,8,6
Curls de concentración	4	12,10,8,6
Tirones tras nuca	4	8,8,8,8
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Curls con mancuerna	4	12,10,8,6
Remo c/ mancu. 1 brazo	4	8,8,8,8

Día 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Remos en pie	4	8,8,6,6
Curls de piernas	4	10,8,8,6
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Elevaciones frontales	4	8,8,8,8

Nivel de Programa IV
Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana - Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo días diferentes

Entrenamiento Antagonista
Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	10,8,6,4,2,
Curls de piernas	5	8,6,4,2,1
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Curls con mancuerna	4	12,10,8,6
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2
Curls de martillo	4	12,10,8,6
Curls de bíceps c/ barra	4	12,10,8,6

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2
Buenos días	4	15,15,15,15
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6
Curls invertidos	4	12,10,8,6
Kickbacks de tríceps	4	12,10,8,6

Nivel de Programa IV
Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana - Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo mismo día -

Entrenamiento Sinérgico
Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra int.	4	10,10,8,8
Buenos días	4	15,15,15,15

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Curls de martillo	4	12,10,8,6
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Remo inclinado	4	8,8,8,8
Zancadas	4	10,8,8,6

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2
Curls de tríceps c/ manc.	4	10,10,8,8
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8
Curls invertidos	4	12,10,8,6
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2

Nivel de Programa V

Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día

Entrenamiento Antagonista

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Press militar c/ mancuerna	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Flyes en pie	4	8,8,6,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Curls con mancuerna	4	12,10,8,6
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2
Curls de martillo	4	12,10,8,6
Curls de tríceps c/ manc.	4	12,10,8,6
Zancadas	4	10,8,8,6
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarre int.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2
Buenos días	4	15,15,15,15
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Remos en pie	4	8,8,6,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6
Empujes de tríceps	4	12,10,8,6
Curls de tríceps c/ manc.	4	12,10,8,6
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Fondos con banca	3	15,15,15

Nivel de Programa V

Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo días diferentes
Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls de martillo	4	12,10,8,6
Press banca c/ barra agarre in.	4	10,10,8,8
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2

Ejercicio	Sets	Repet.
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Zancadas	4	10,8,8,6
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Curls de piernas	4	8,8,6,6
Alzada de peso muerto	4	8,6,4,2
Buenos días	4	20,20,20,20

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Curls invertidos	4	12,8,6,4
Press banca c/ barra inclin.	4	10,10,8,8
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Curls de tríceps c/ manc.	5	12,10,8,6,4
Curls con mancuerna	5	12,10,8,6,2

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Zancadas	4	10,8,6,4,2
Alzada de peso muerto	4	10,8,8,6
Curls de piernas	4	8,8,6,6
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Elevación de talón en pie	4	8,6,4,2
Buenos días	4	20,20,20,20

Nivel de Programa V
Entrenamiento Fuerza

Split de Dos Días 4 días a la semana

Entrenamiento parte superior e inferior del cuerpo el mismo día

Entrenamiento Sinérgico

Semanas 1 y 2

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2
Press banca c/ barra int.	4	10,10,8,8
Buenos días	4	15,15,15,15
Rompe cráneos	5	12,10,8,6,2
Remos en pie	4	8,8,6,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarr. ext.	4	8,8,8,8
Curls de martillo	4	12,10,8,6
Sentadillas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Remo inclinado	4	8,8,8,8
Zancadas	4	10,8,8,6
Remos en punta c/ barra	4	8,8,8,8
Curls c/ mancuerna incl.	4	12,10,8,6

Semanas 3 y 4

Días 1 y 3

Ejercicio	Sets	Repet.
Press de banca c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press militar c/ barra	5	8,6,4,2,1
Press banca c/ barra inclin.	5	8,6,4,2,1
Curls de piernas	5	10,8,6,4,2
Curls de tríceps c/ manc.	4	10,10,8,8
Elevación de talón en pie	4	20,20,20,20
Tirones de tríceps	4	12,10,8,6
Flyes en pie	4	8,8,6,6

Días 2 y 4

Ejercicio	Sets	Repet.
Tirones dors. agarr. int.	4	8,8,8,8
Curls invertidos	4	12,10,8,6
Press de piernas	5	10,8,6,4,2
Extensiones de pierna	4	8,8,6,6
Remo con barra inclin.	4	8,8,8,8
Alzada de peso muerto	5	10,8,6,4,2
Remo en polea baja	4	8,8,8,8
Curls con mancuerna	4	12,10,8,6

La Colección Definitiva de Guías para Entrenamiento con Pesas para Deportes

La Colección Definitiva de Guías para Entrenamiento con Pesas para Deportes es la colección más extensa y actualizada de entrenamientos para deportes específicos que existe en el mundo. Cada libro contiene descripciones y fotografías de casi 100 de los más efectivos ejercicios de entrenamiento con pesas, flexibilidad y abdominales, utilizados por atletas de todo el mundo.

Cada libro posee programas de entrenamiento deportivo específico y únicos que garantizan mejorar su rendimiento y conseguir resultados.



Ningún otro libro de deportes ha sido tan bien diseñado, con tal facilidad de uso y tan comprometido con el entrenamiento con pesas. Estos libros le llevan desde la temporada baja hasta la temporada alta y están llenos de consejos e indicaciones de diferentes expertos para ayudarle a maximizar su entrenamiento y mejorar su rendimiento.

Tanto los atletas principiantes como los avanzados pueden seguir estos libros y utilizar sus programas. Miles de aficionados y

profesionales de todo el mundo ya se han beneficiado de estos libros ¡y ahora usted también puede!



**Cuando Compre
Cualquiera de Estos
Libros Con el Código**

ALLBKS

¡Vaya a www.SportsWorkout.com o llame al 1-866-SWORKOUT (796-7568) para Ordenar!