

RUTINA : Esta rutina esta pensada para eficientizar la tension mecanica en una musculatura especifica que a la mayoría de las personas que en normas generales les falta desarrollo

DIA 1 - TREN SUPERIOR

Entrada en calor: Hoja de calentamiento (Movilidad + activacion del core + series de aproximacion). Objetivo: Activar Sistema nervioso y sistema muscular sin acumular fatiga.

Descanso entre serie	Orden ejercicios	Músculo	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4			
			SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	
	1		1												
2'-3'	1	Press con mancuernas	Pecho	4 x 6 a 8 @7			4 x 6 a 8 @8			4 x 6 a 8 @8,5			3 x 6 a 8 @6,5		
2'-3'	2	Remo en polea baja agarre pronado amplio y ultimas en jalon al pecho agarre	Espalda	3 x 6 a 8 @8 + 3 x 6 a 8 @9			3 x 6 a 8 @8 + 3 x 6 a 8 @9			3 x 6 a 8 @8 + 3 x 6 a 8 @9			3 x 6 a 8 @8 + 3 x 6 a 8 @9		
2'-3'	3	Curli de biceps con manc	Biceps	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1
2'-3'	4	Curli martillo con manc	Biceps	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1
2'-3'	5	Extensión de triceps en polea	Triceps	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1
2'-3'	6	Press francés con barra	Triceps	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1

DIA 2 - TREN INFERIOR

Entrada en calor: Hoja de calentamiento (Movilidad + activacion del core + series de aproximacion). Objetivo: Activar Sistema nervioso y sistema muscular sin acumular fatiga.

Descanso entre serie	Orden ejercicios	Músculo	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4			
			SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	
	2		2												
2'-3'	1	Prensa de piernas	Cuadriceps	4 x 6 a 8 @7			4 x 6 a 8 @8			4 x 6 a 8 @8,5			3 x 6 a 8 @6,5		
2'-3'	2	Peso muerto rumano	Isquios	3	8 a 10	4	3	8 a 10	3	3	6 a 8	2	2	6 a 8	1
2'-3'	3	Estocadas o bulgaras	Gluteos	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1
2'-3'	4	Extensión de cuadriceps	Cuadriceps	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1
2'-3'	5	Curli femoral	Isquios	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1
2'-3'	6	Elevación lateral con manc (de pie) y ultimas 2 en polea	delt medial	4	8 a 12	2	4	6 a 8	1	4	8 a 12	1	4	8 a 12	Fallo

DIA 3 - TREN SUPERIOR

Entrada en calor: Hoja de calentamiento (Movilidad + activacion del core + series de aproximacion). Objetivo: Activar Sistema nervioso y sistema muscular sin acumular fatiga.

Descanso entre serie	Orden ejercicios	Músculo	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4			
			SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	
	3		3												
2'-3'	1	Remo en polea baja agarre pronado amplio	Espalda	4 x 6 a 8 @7			4 x 6 a 8 @8			4 x 6 a 8 @8,5			3 x 6 a 8 @6,5		
2'-3'	2	Press con mancuernas	Pecho	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1
2'-3'	3	Fondos en paralelas	Triceps	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1
2'-3'	4	Curli de biceps con barra	Biceps	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1
2'-3'	5	Curli en polea	Biceps	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1
2'-3'	6	Extensión de triceps con manc	Triceps	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1

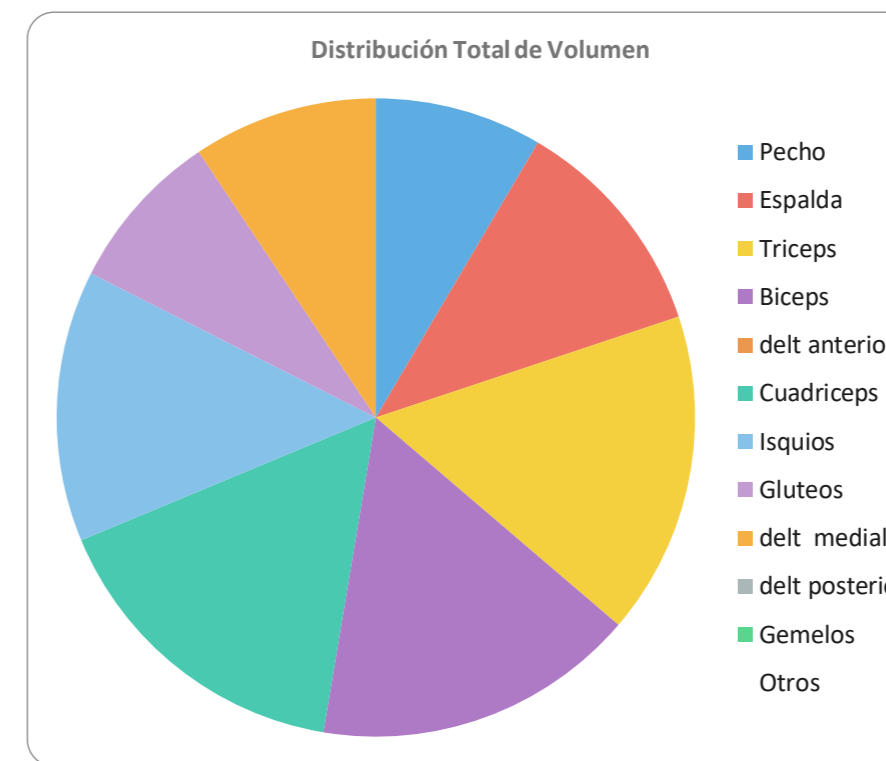
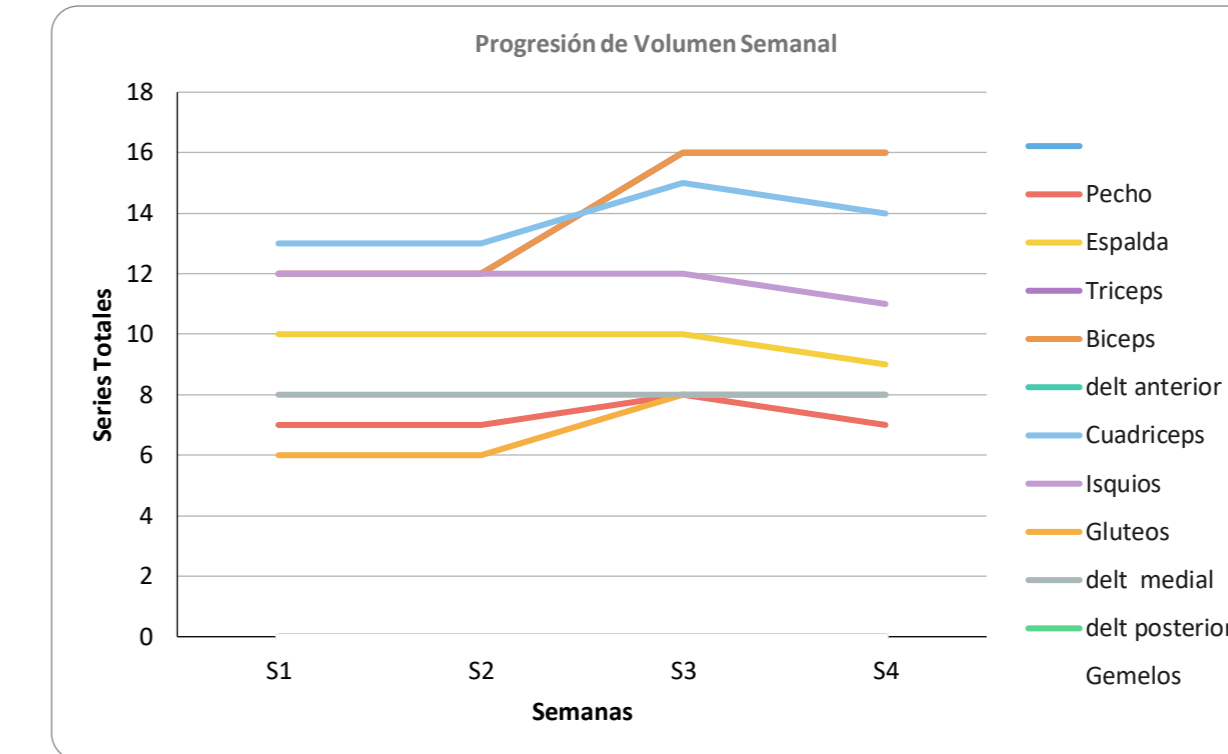
DIA 4 - TREN INFERIOR

Entrada en calor: Hoja de calentamiento (Movilidad + activacion del core + series de aproximacion). Objetivo: Activar Sistema nervioso y sistema muscular sin acumular fatiga.

Descanso entre serie	Orden ejercicios	Músculo	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4			
			SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	
	4		4												
2'-3'	1	Sentadilla con barra	Cuadriceps	4 x 6 a 8 @7			4 x 6 a 8 @8			4 x 6 a 8 @8,5			3 x 6 a 8 @6,5		
2'-3'	2	Estocadas o bulgaras	Gluteos	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1
2'-3'	3	Peso muerto rumano	Isquios	3	8 a 10	4	3	8 a 10	3	3	6 a 8	2	3	6 a 8	4
2'-3'	4	Extensión de cuadriceps	Cuadriceps	2	6 a 8	2	2	6 a 8	2	3	6 a 8	1	4	6 a 8	3
2'-3'	5	Curli femoral	Isquios	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	2	6 a 8	1	2	6 a 8	2
2'-3'	6	Elevación lateral con manc (de pie) y ultimas 2 en polea	delt medial	4	8 a 12	2	4	6 a 8	1	4	8 a 12	1	4	8 a 12	Fallo

Volumen SEMANAL

	S1	S2	S3	S4	Total
Pecho	7	7	8	7	29
Espalda	10	10	10	9	39
Triceps	12	12	16	16	56
Biceps	12	12	16	16	56
delt anterior	0	0	0	0	0
Cuadriceps	13	13	15	14	55
Isquios	12	12	12	11	47
Gluteos	6	6	8	8	28
delt medial	8	8	8	8	32
delt posterior	0	0	0	0	0
Gemelos	0	0	0	0	0
Otros	0	0	0	0	0



Calentamiento

Movilidad articular de todas las articulaciones (pies, rodilla, cadera, brazo, hombro, manos,
2 planchas normales de 20" con un descanso de 10" entre cada una
2 planchas laterales de 15" con un descanso de 10" entre cada una

¡IMPORTANTE !

Las series que se encuentran en la planificación son las series efectivas !
Previas a esas series hay que hacer series de aproximación ,el mismo ejercicio con menos peso para activar la musculatura y tener un estímulo mucho mayor. Las repeticiones que vamos a hacer se encuentran en las series efectivas. Si tenemos 3 x 12 en series efectivas, vamos a hacer 3 x 12 en series de aproximación. Por más que te sea muy liviano y sean pocas repes, no hagas de más porque te vas a fatigar y no hay que hacer series de aproximación para todos los ejercicios, una vez activada la

<i>Los días que no hacemos fuerza metemos abdominales + cardio</i>			
CARDIO			
Semana 1: 4.000-6.000 pasos	Semana 2: 4.000-6.000 pasos	Semana 3: 6.000-8.000 pasos	Semana 4: 6.000-8.000 pasos
Abdominales (post cardio)			
3x12 Crunch manos pegadas al pecho	3x12 Crunch inverso	3x12 Crunch brazos estirados detrás de la cabeza	3x30" Plancha lateral c/lado
Entre cada serie descansamos 60" a 3 minutos			
Consejos			
Realizar contracciones de calidad sintiendo bien la musculatura en cada repetición.			
El principal motor debe ser el recto abdominal, no otro musculo. Para esto antes de realizar una contraccion vamos a contraer el recto abdominal y realizar el movimiento			

Repito nuevamente que esta rutina esta pensada de manera generica. Para maximizar los resultados te recomiendo el plan personalizado