

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

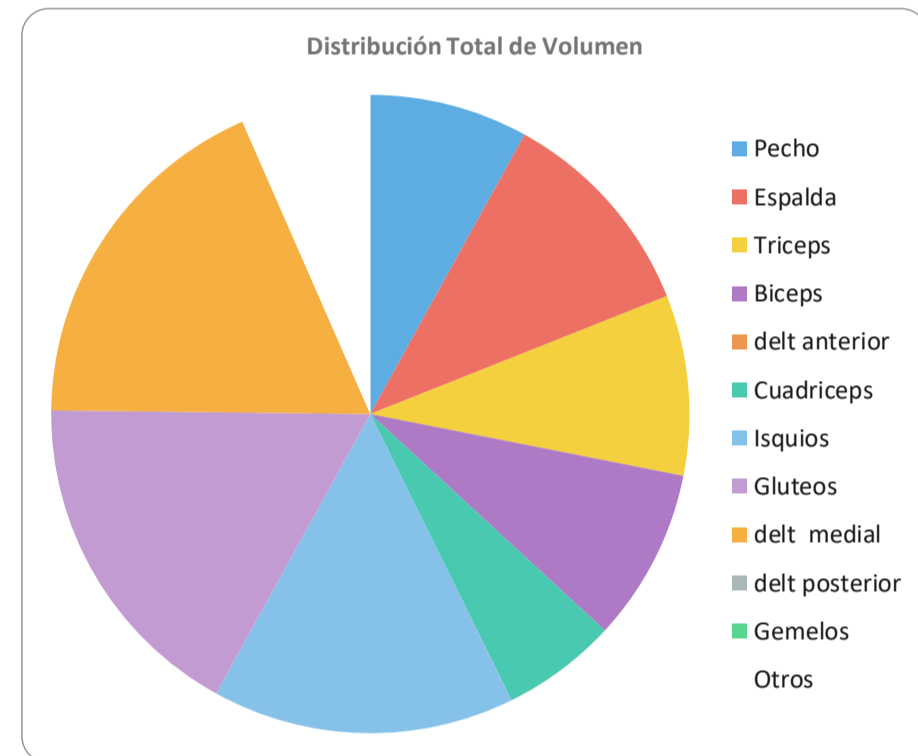
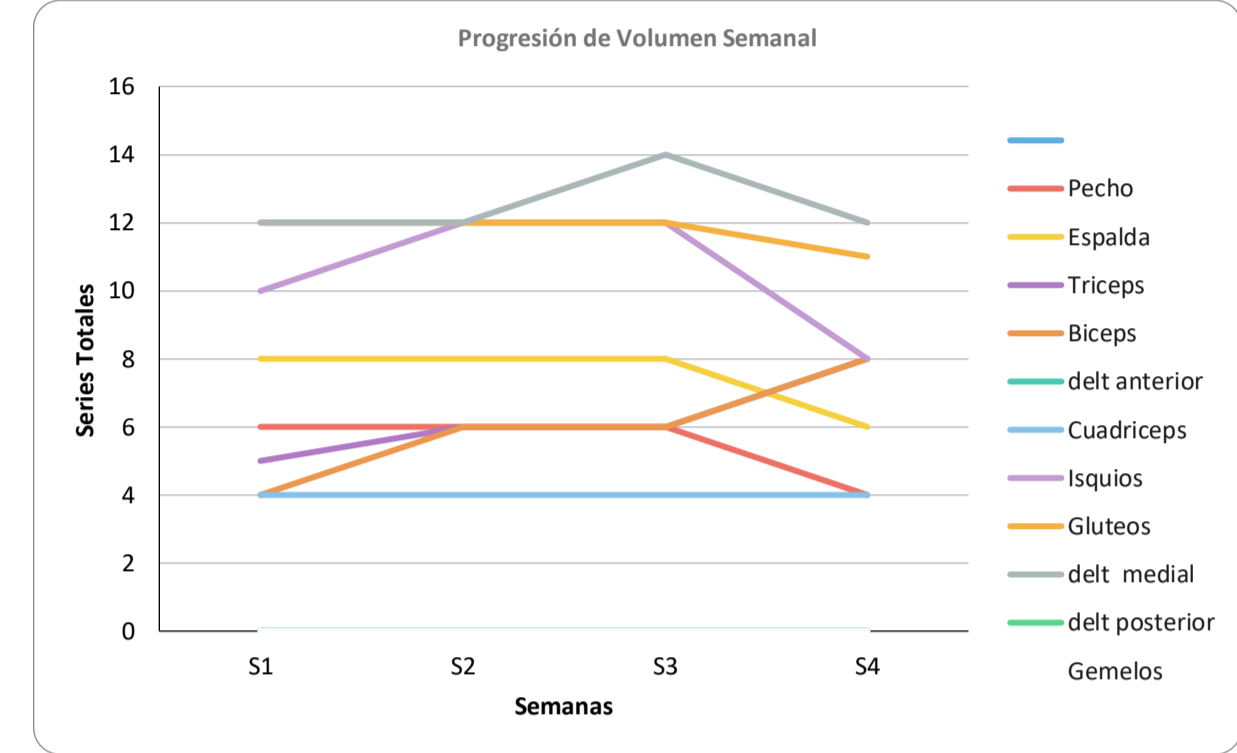
DIA 1 - TREN INFERIOR															
Entrada en calor: Hoja de calentamiento (Movilidad + activación del core + series de aproximación). Objetivo: Activar Sistema nervioso y sistema muscular sin acumular fatiga.															
Descanso entre serie	Orden ejercicios	Músculo	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4			
			SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	SERIES	REPS	RIR	
3'-7"	1	Hip Thrust	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			
3'-7"	2	Peso muerto rumano	3 x 6 a 8@7			3 x 6 a 8@8			3 x 6 a 8@8			2 x 6 a 8@6			
3'-5"	3	Estocadas en smith o Bulgaras	2	6 a 8	2 a 3	2	6 a 8	2	2	6 a 8	1 a 2	3	6 a 8	4	
2'-3"	4	Curf femoral sentada ( flexionando la cadera)	2	10 a 12	2	3	10 a 12	2	3	10 a 12	1	2	10 a 12	3 a 4	
2'-3"	5	Camilla de cuadriceps	2	12 a 15	2 a 3	2	12 a 15	2	2	12 a 15	1 a 2	2	12 a 15	3 a 4	
2'-3"	6	Adutores en maquina o polea	Otros	2	12 a 15	2 a 3	2	12 a 15	2	2	12 a 15	1 a 2	3	12 a 15	3 a 4
2'-3"	7	Opcional Gemelos en prensa o smith ( multi power o multifuerza)	Otros	2	12 a 15	2 a 3	2	12 a 15	2	2	12 a 15	1 a 2	3	12 a 15	3 a 4

DIA 2 - TREN SUPERIOR															
Entrada en calor: Hoja de calentamiento (Movilidad + activación del core + series de aproximación). 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'-5"	1	Remo T / barra pronado	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			
3'-5"	2	Pres militar con mancuernas plano escapular	delt. medial	3 x 8 a 10@7		3 x 8 a 10@8			3 x 6 a 8 @8,5			2 x 6 a 8 @6,5			
2'-3"	3	Press inclinado (barra, mancuernas o máquina)	Pecho	3 x 8 a 10@7		3 x 8 a 10@8			3 x 8 a 10@8,5			2 x 8 a 10@6,5			
2'-3"	4	Curf alternado con mancuernas	Biceps	2 x 10 a 12@7,5		3 x 10 a 12@8			3 x 10 a 12@9			4 x 10 a 12@7,5			
2'-3"	5	Triceps con soga y ultima 2 trainaca	Triceps	3 x 10 a 12@7,5		3 x 10 a 12@8			3 x 10 a 12@9			4 x 10 a 12@7,5			
2'-3"	6	Elevación lateral con manc plano escapular	delt. medial	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1

DIA 3 - TREN INFERIOR															
Entrada en calor: Hoja de calentamiento (Movilidad + activación del core + series de aproximación). 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'-7"	1	Hip Thrust	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			
3'-7"	2	Peso muerto rumano	Iquios	3 x 6 a 8@7		3 x 6 a 8@8			3 x 6 a 8@8			2 x 6 a 8@6			
3'-5"	3	Bulgaras o estocadas en smith	Gluteos	2	6 a 8	2 a 3	2	6 a 8	2	2	6 a 8	1 a 2	2	6 a 8	3 a 4
2'-3"	4	Curf femoral	Iquios	2	10 a 12	2	3	10 a 12	2	3	10 a 12	1	2	10 a 12	3 a 4
2'-3"	5	Camilla de cuadriceps	Cuadriceps	2	12 a 15	2 a 3	2	12 a 15	2	2	12 a 15	1 a 2	2	12 a 15	3 a 4
2'-3"	6	Adutores en maquina o polea	Otros	2	12 a 15	2 a 3	2	12 a 15	2	2	12 a 15	1 a 2	3	12 a 15	3 a 4
2'-3"	7	Gemelos en prensa o smith ( multi power o multifuerza)	Otros	2	12 a 15	2 a 3	2	12 a 15	2	2	12 a 15	1 a 2	3	12 a 15	3 a 4

DIA 4 - TREN SUPERIOR															
Entrada en calor: Hoja de calentamiento (Movilidad + activación del core + series de aproximación). 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'-5"	1	Remo T / barra pronado	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		
3'-5"	2	Pres militar con mancuernas plano escapular	delt. medial	3 x 8 a 10@7		3 x 8 a 10@8			3 x 6 a 8 @8,5			2 x 6 a 8 @6,5			
2'-3"	3	Press inclinado (barra, mancuernas o máquina)	Pecho	3 x 8 a 10@7		3 x 8 a 10@8			3 x 8 a 10@8,5			2 x 8 a 10@6,5			
2'-3"	4	Curf alternado	Biceps	2 x 10 a 12@7,5		3 x 10 a 12@8			3 x 10 a 12@9			4 x 10 a 12@7,5			
2'-3"	5	Triceps con soga	Triceps	3 x 10 a 12@7,5		3 x 10 a 12@8			3 x 10 a 12@9			4 x 10 a 12@7,5			
2'-3"	6	Elevación lateral con manc (de pie) plano escapular	delt. medial	3	6 a 8	2	3	6 a 8	2	4	6 a 8	1	4	6 a 8	1

Volumen SEMANAL					
	S1	S2	S3	S4	Total
Pecho	6	6	6	4	22
Espalda	8	8	8	6	30
Triceps	5	6	6	8	25
Biceps	4	6	6	8	24
delt anterior	0	0	0	0	0
Cuadriceps	4	4	4	4	16
Iquios	10	12	12	8	42
Gluteos	12	12	12	11	47
delt medial	12	12	14	12	50
delt posterior	0	0	0	0	0
Gemelos	0	0	0	0	0
Otros	4	4	4	6	18



Calentamiento	
Movilidad articular de todas las articulaciones (pies, rodilla, cadera, brazo, hombro, manos, antebrazo, cuello)	
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	
<b>¡¡¡IMPORTANTE !!</b>	
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 hasta llegar al peso con el que vamos a trabajar	
para activar la musculatura y tener un estímulo mucho mayor. Las repeticiones que vamos a hacer en las series de activación son la mitad	
Que se encuentran en las series efectivas. Si tenemos 3 x 12 en series efectivas, vamos a hacer 6 repeticiones con menos peso.	
Por más que te sea muy liviano y sean pocas repes, no hagas de más porque te vas a fatigar y no vas a rendir en las series efectivas.	
No hay que hacer series de aproximación para todos los ejercicios, una vez activada la musculatura ya está.	

4	4	4	3
3	3	3	2
2	2	2	3
2	3	3	2
2	2	2	2
2	2	2	3

4	4	4	3
3	3	3	2
3	3	3	2
2	3	3	4
3	3	3	4
3	3	4	4

4	4	4	3
3	3	3	2
2	2	2	2
2	3	3	2
2	2	2	2
2	2	2	3

4	4	4	3
3	3	3	2
3	3	3	2
2	3	3	4
2	3	3	4
3	3	4	4

*Los días que no hacemos fuerza metemos abdominales + cardio*

**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 músculo. Para esto antes de realizar una contracción vamos a contraer el recto abdominal y realizar el movimiento

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

**Macro ciclo**

**May**

**Jun**

**Jul**

**Ago**

Adaptacion - Tecnica - Aprendizaje  
RIR

