



Plan Entrenamiento Avanzado #1

*5 días de entrenamiento + 1 día descanso activo
1.5 horas al día (approx)*

Propósito y ejecución

- Aumentar tu resistencia y fuerza
- Aprender técnicas de ejecución avanzada
 - **C:** Calentamiento | **Apx:** Aproximación | **SE:** Series efectivas

Día 1: Pecho y Espalda

Ejercicio 1: Press inclinado con mancuerna

- 2 Series de Calentamiento - **C (1x20 / 1x15)**
 - Serie 1: 20 repeticiones
 - Serie 2: 15 repeticiones
- 1 Serie de 12 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x12)**
- 2 Series Efectivas - **SE (1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 10 repeticiones
 - Serie 2: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 2: Pec fly en polea de arriba hacia abajo

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 3: Press plano con barra

- 1 Serie de 12 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x12)**
- 2 Series Efectivas - **SE (1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 10 repeticiones
 - Serie 2: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 4: *Jalón en polea agarre neutro*

- 1 Series de 15 repeticiones de Calentamiento - **C (1x15)**
- 1 Serie de 12 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x12)**
- 2 Series Efectivas - **SE (1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 10 repeticiones
 - Serie 2: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 5: *Remo con barra z agarre supino*

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 6: *Dominadas con agarre abierto*

- 4 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8 / 1x6)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones
 - Serie 3: 8 repeticiones
 - Serie 4: 6 repeticiones

Día 2 : Brazo completo (Hombro, Bíceps, Tríceps)

Ejercicio 1: *Elevaciones laterales con mancuerna*

- 2 Series de Calentamiento - **C (1x25 / 1x20)**
 - Serie 1: 25 repeticiones
 - Serie 2: 20 repeticiones
- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 2 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 2: *Press de hombro en máquina*

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 3: *Extensión de tríceps con barra*

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 4: Fondos en barras paralelas

- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones
 - Serie 3: 8 repeticiones

Ejercicio 5: Curl de bíceps en banco predicador con barra Z

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 6: Curl de biceps sentado en banco inclinado

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Cardio

20 minutos de ejercicio cardiovascular de bajo impacto (Caminar / Elíptica)

Día 3 : Pierna completa**Ejercicio 1:** Extensión de pierna

- 2 Series de Calentamiento - **C (1x25 / 1x20)**
 - Serie 1: 25 repeticiones
 - Serie 2: 20 repeticiones
- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 2 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 2: Press de pierna (Prensa a 45 °)

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 3: Desplantes

- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 4: Curl femoral acostado

- 2 Series de Calentamiento - **C (1x25 / 1x20)**
 - Serie 1: 25 repeticiones
 - Serie 2: 20 repeticiones

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 2 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 5: *Peso muerto Rumano con Mancuerna (RDL)*

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 6: *Hip thrust*

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 6: *Elevaciones de pantorrilla con mancuerna a una pierna*

- 4 Series Efectivas por cada pierna - **SE (1x20 / 1x15 / 1x12 / 1x10)**
 - Serie 1: 20 repeticiones
 - Serie 2: 15 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 12 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 4: 10 repeticiones (mismo peso)

Día 4 : Descanso activo

Ejercicios de estiramiento (Puede ser Yoga)

Cardio

40 minutos de ejercicio cardiovascular de bajo impacto (Caminar / Elíptica)

Día 5: Espalda y Pecho

Ejercicio 1: *Jalón en polea agarre neutro*

- 2 Series de Calentamiento - **C (1x20 / 1x15)**
 - Serie 1: 20 repeticiones
 - Serie 2: 15 repeticiones
- 1 Serie de 12 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x12)**
- 2 Series Efectivas - **SE (1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 10 repeticiones
 - Serie 2: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 2: *Remo con barra z agarre supino*

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 3: *Dominadas con agarre abierto*

- 4 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8 / 1x6)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones
 - Serie 3: 8 repeticiones
 - Serie 4: 6 repeticiones

Ejercicio 4: *Press inclinado con mancuerna*

- 1 Serie de 15 repeticiones de Calentamiento - **C (1x15)**
- 1 Serie de 12 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x12)**
- 2 Series Efectivas - **SE (1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 10 repeticiones
 - Serie 2: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 5: *Pec fly en polea de arriba hacia abajo*

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 6: *Press plano con barra*

- 1 Serie de 12 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x12)**
- 2 Series Efectivas - **SE (1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 10 repeticiones
 - Serie 2: 8 repeticiones (mismo peso)

Día 6 : Pierna completa

Ejercicio 1: *Extensión de pierna*

- 2 Series de Calentamiento - **C (1x25 / 1x20)**
 - Serie 1: 25 repeticiones
 - Serie 2: 20 repeticiones
- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 2 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 2: *Press de pierna (Prensa a 45°)*

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 3: *Desplantes*

- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 4: *Curl femoral acostado*

- 2 Series de Calentamiento - **C (1x25 / 1x20)**
 - Serie 1: 25 repeticiones
 - Serie 2: 20 repeticiones
- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 2 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 5: *Peso muerto Rumano con Mancuerna (RDL)*

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 6: *Hip thrust*

- 1 Serie de 15 repeticiones de Aproximación - **Apx (1x15)**
- 3 Series Efectivas - **SE (1x12 / 1x10 / 1x8)**
 - Serie 1: 12 repeticiones
 - Serie 2: 10 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 8 repeticiones (mismo peso)

Ejercicio 6: *Elevaciones de pantorrilla con mancuerna a una pierna*

- 4 Series Efectivas por cada pierna - **SE (1x20 / 1x15 / 1x12 / 1x10)**
 - Serie 1: 20 repeticiones
 - Serie 2: 15 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 3: 12 repeticiones (mismo peso)
 - Serie 4: 10 repeticiones (mismo peso)

LISTO, LOGRASTE TU SEMANA, VAMOS POR UNA MÁS!

Como ejecutar:

Calentamiento:

- *Peso ligero para iniciar movilidad no debe haber tanto esfuerzo*
- *Series continuas descanso sólo 30 segundos de descanso entre serie*
- *Al ser las primeras series puede provocar un poco de ardor, no te detengas. Una vez entrando en calor el ardor disminuye*

Aproximación:

- *Después del calentamiento subir el peso un poco y e intentar llegar al número de repeticiones*
- *La serie de aproximación ayuda a encontrar cuál es el peso ideal en las series de entrenamiento efectivo*

Series Efectivas

- *Esta serie debe costar trabajo llegar al número de repeticiones, la última repetición debe ser con bastante esfuerzo manteniendo la técnica*

Recomendaciones y ejemplo de ejecución

- *Realizar las repeticiones controladas y con un pausa de 1 segundo*
- *Cada serie de ejercicios debe tener una duración mayor a 45 segundos.*

Por ejemplo:

- Me senté a realizar la extensión de pierna y las 15 repeticiones de mi serie duraron 60 segundos, 4 segundos cada repetición.
- Subir el peso poco a poco cada semana para generar ganancia muscular. El cuerpo se adapta al peso no al desgaste de los músculos

Por ejemplo:

- **Semana 1:** Logré hacer 12 repeticiones de pecho pero hubiera podido realizar una repetición más. La siguiente semana incrementó un poco el peso.
- **Semana 2:** Logré hacer 12 repeticiones con más peso pero sí me costó un poco llegar a la última repetición. Mantenemos el peso
- **Semana 3:** Logre hacer 12 repeticiones con el **mismo peso de la semana 2** esta vez no tuve problema en llegar a la 12. Mantenemos el peso.
- **Semana 4:** Logré hacer 12 repeticiones de pecho pero hubiera podido realizar una repetición más. La siguiente semana incrementó un poco el peso.

Vas a lograr grandes resultados.

Mucho éxito!

