



Plan Entrenamiento Intermedio #1

4 días de entrenamiento

1.5 horas al día (approx)

Propósito y ejecución

- Aprender nuevas técnicas para incrementar la efectividad
- Aumentar tu resistencia y fuerza
- Mantener la actividad física durante 6 semanas

Día 1 y 4 : Pierna y Hombro

Bi-Serie: Extensión de pierna / Elevaciones laterales con mancuerna

- 2 Series de 20 repeticiones (*Calentamiento*)
- 1 Serie de 15 repeticiones
- 2 Series de 12 repeticiones

Bi-Serie: Sentadilla Sumo con mancuerna / Elevaciones frontales con mancuerna

- 1 Serie de 15 repeticiones
- 3 Series de 12 repeticiones

Bi-Serie: Desplantes con mancuerna y press de hombro con mancuerna

- Desplantes:
 - 1 Serie de 12 repeticiones por cada pierna
 - 2 Serie de 12 repeticiones por cada pierna
- Hombro:
 - 1 Serie de 12 repeticiones
 - 2 Serie de 12 repeticiones

Día 2 : Pecho y triceps

Bi-Serie: Press plano con mancuerna / Peck fly en máquina

- 2 Series de 20 repeticiones (*Calentamiento*)
- 1 Serie de 15 repeticiones
- 2 Series de 12 repeticiones

Bi-Serie: Press inclinado con mancuerna y extensión de tríceps con cuerda

- 1 Serie de 15 repeticiones
- 3 Series de 12 repeticiones

Bi-Serie: Fondos en banco y copa con mancuerna

- 1 Serie de 12 repeticiones
- 3 Serie de 12 repeticiones

Cardio

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

Día 3 : Espalda y biceps

Bi-Serie: Remo sentado en polea (Agarre cerrado) / Jalón al pecho agarre abierto

- 2 Series de 20 repeticiones (*Calentamiento*)
- 1 Serie de 15 repeticiones
- 2 Series de 12 repeticiones

Bi-Serie: Pull over con polea y curl de biceps con mancuerna

- 1 Serie de 15 repeticiones
- 3 Series de 12 repeticiones

Bi-Serie: Dominadas asistidas y Curl martillo

- 1 Serie de 12 repeticiones
- 3 Serie de 12 repeticiones

Cardio

20 minutos de ejercicio cardiovascular de medio impacto (*Trotar / Saltar la cuerda*)

Como ejecutar:

Bi- Series:

- Realizar una serie del primer ejercicio inmediatamente ejecutar la serie de elevaciones laterales
- Descansar en aproximadamente 90 segundos o hasta recuperar el aliento. Excepto durante el calentamiento

Calentamiento:

- Peso ligero, no debe costar tanto trabajo
- Continuas sin descanso

-
- Al ser las primeras series puede provocar un poco de dolor no detenerse para calentar bien el músculo, una vez en calor el dolor disminuye

Aproximación:

- Subir el peso un poco y e intentar llegar al número de repeticiones
- De acuerdo al resultado de la serie ayuda a encontrar cuál es el peso ideal en las series de entrenamiento efectivo

Recomendaciones

- Realizar las repeticiones controladas y con un pausa de 1 segundo
- Puedes descansar un día intermedio, ejemplo: entrenar Lunes, Martes, descanso Miércoles, Entrar Jueves y Viernes.
- Cada serie de ejercicios debe tener una duración mayor a 45 segundos.

Por ejemplo:

- Me siento a realizar la extensión de pierna y las 15 repeticiones de mi serie duraron 60 segundos, 4 segundos cada repetición
 - Me levanto y realizo mi serie de hombro de 12 repeticiones y duró 50 segundos aprox 4.1 segundos cada repetición
 - Esta Bi-Serie completa duró 1 minuto 50 segundos
- 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.

LISTO, LOGRASTE TU SEMANA, VAMOS POR UNA MÁS!

