



Grow
your
glutes
MARZO

PLAN DE ENTRENAMIENTO

- Tómate tu tiempo para realizar cada ejercicio que nadie te está persiguiendo, los tiempos de descanso son estrictamente necesarios, si no descansamos entre ejercicio y ejercicio no seremos capaces de terminar nuestra rutina de la mejor calidad.

Los ejercicios NO se hacen en manera de circuito, comienzas con el ejercicio 1 y cuando termines todas las series del ejercicio 1 con su debido descanso pasas al ejercicio 2.

- El tiempo de descanso de cada serie lo tienes en el ejercicio que vas a realizar por ejemplo si dice Reposo 90 segundos significa que vas a reposar 90 segundos entre cada serie que hagas de ese ejercicio.

Verás una gran diferencia cuando comiences a enfocarte más en el músculo y en realizar bien el ejercicio que en cumplir una repetición.

- En cuanto al peso, utiliza un peso que domines en el que no puedas realizar ni una repetición más de la escrita.
- Los ejercicios que veas que tienen un [] significa que se hacen en superset (un ejercicio seguido de otro) por ejemplo un ejercicio de hombro seguidamente de un ejercicio de bicep sin descanso.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Este plan es adaptado a mi condición física? Este plan es adecuado para todos los niveles de condición física ya que los ejercicios siempre van a ser los mismos para cualquier condición, lo que va a cambiar es la intensidad y el peso de los mismos.

¿Por cuánto tiempo debo mantener esta rutina? La rutina siempre es recomendable mantenerla igual por un mes, imagínate, si la cambiamos todas las semanas nunca vamos a dominar un ejercicio al 100% ni nos vamos a hacer fuertes en ese ejercicio.

Así que el mito de que debes cambiar tu rutina todas las semanas lo vamos a dejar en el olvido.

¿Y cómo progreso? Semana tras semana vamos a ir agregando sobrecarga progresiva para que puedas ir progresando

Hay muchas maneras de progresar, una de las más comunes es que aumentes el número de repeticiones que haces, que aumentes más peso, que cambies el tempo de ejecución

Si quieres maximizar la ganancia muscular y ganar fuerza la sobrecarga progresiva es vital, ya que es la única manera de progresar y no estancarte.

SOBRECARGA PROGRESIVA

Anotar los pesos que haces en cada ejercicio es sumamente necesario para que tengas todos tus movimientos a la mano y anotar cualquier tipo de cambio que tengas en tu rutina para semana tras semana ir superándote.

SEMANA 1 del plan: semana de descarga, en la semana 1 vamos a utilizar un peso **MUY ligero** en tu entrenamiento para que tu cuerpo se adapte a la rutina que vendrá las siguientes semanas, también es una manera de "descanso activo"

SEMANA 2: vamos a aumentar el peso en todos los ejercicios (aumentar más peso que el que utilizamos en la semana 1)

SEMANA 3: utilizar el mismo peso de la semana 2 **PERO** añadiendo una repetición más en todos los ejercicios.

SEMANA 4: sube peso de nuevo el algunos ejercicios en los que te sientas más dominante, si no puedes subir peso entonces agrega 2 repeticiones **MÁS** de nuevo a todos los ejercicios.

DIA 1 LOWER BODY

1.



PUENTE CON BARRA

3X10

Reposo 90 seg

2.



FLEXIÓN DE CADERA CON POLEA (DE PIE)

3X12

Reposo 90 seg

3.



SENTADILLA CON BARRA POR DELANTE

3X6

Reposo 90 seg

4.



EXTENSION DE PIERNAS EN MAQUINA

3X12

Reposo 90 seg

5.



PRENSA DE PIERNAS INCLINADA

3X10

Reposo 90 seg

DIA 2 UPPER BODY

1.

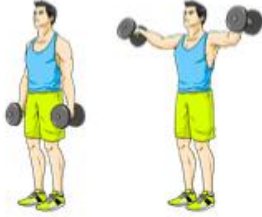


PRESS ANTERIOR DE HOMBROS EN MÁQUINA SMITH

4X8

Reposo 90 seg

2.



ELEVACION LATERAL DE HOMBROS CON MANCUERNAS

4X10

Reposo 0 seg

3.



CURL DE BICEPS CON MANCUERNAS DE PIE

4X10

Reposo 90 seg

4.



ELEVACIÓN FRONTAL DE HOMBROS CON DISCO DE PIE

4X10

Reposo 0 seg

5.



CURL MARTILLO CON MANCUERNAS

4X10

Reposo 90 seg

6.



CURL DE BICEPS EN BANCO SCOTT

5X6

Reposo 90 seg

SUPERSET

SUPERSET

DIA 3 LOWER BODY

1.



PUENTE DE GLÚTEOS CON PESAS

3X18

Reposo 90 seg

2.



ABDUCCIÓN DE CADERA EN MAQUINA SENTADO

3X8

Reposo 90 seg

3.



SENTADILLA SUMO CON MANCUERNA

3X8

Reposo 90 seg

4.



CURL FEMORAL CON MAQUINA

4X8

Reposo 90 seg

5.



CURL FEMORAL SENTADO EN MAQUINA

4X12

Reposo 90 seg

DIA 4 UPPER BODY

1.

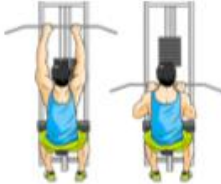


DOMINADAS EN MAQUINA RODILLAS FLEXIONADAS

4X8

Reposo 70 seg

2.



JALÓN DORSAL CON POLEA ALTA Y AGARRE CERRADO

5X8

Reposo 90 seg

3.



REMO HORIZONTAL SENTADO CON POLEA

5X8

Reposo 90 seg

SUPERSET

4.



CURL DE BICEPS CON MANCUERNAS

4X10

Reposo 0 seg

5.



EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE CON POLEA

4X10

Reposo 90 seg

6.



ABDOMINALES INVERSOS CON PELOTA SUIZA

4X10

Reposo 0 seg

7.



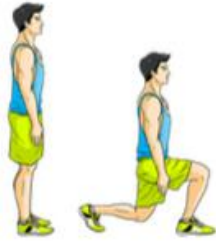
ABDOMINALES

4X10

Reposo 90 seg

DIA 5 LOWER BODY

1.

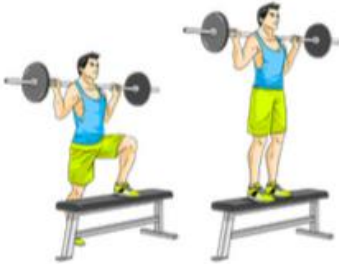


ZANCADA CAMINANDO

3X16

Reposo 90 seg

2.



SUBIDA Y ZANCADA SOBRE BANCO CON BARRA

3X8

Reposo 90 seg

3.

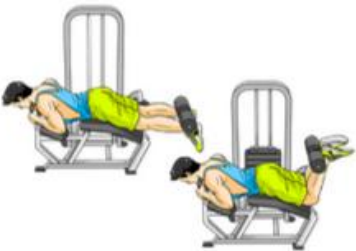


EXTENSION DE PIERNAS EN MAQUINA

3X8

Reposo 60 seg

4.

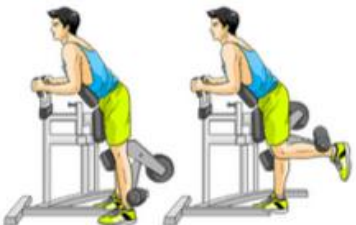


CURL FEMORAL CON MAQUINA

3X10

Reposo 60 seg

5.



CURL FEMORAL CON MAQUINA DE PIE

3X8

Reposo 60 seg