

ENTRENAMIENTO EN AYUNAS

- A esta rutina la vamos a hacer por la mañana -

Los entrenamientos van a ser en circuitos, cada uno con su temporizador correspondiente

Ejemplo: un Temporizador de 30 x 10

Sería hacer 30" del primer ejercicio (las repeticiones que puedas realizar en ese tiempo) + 10" de descanso + 30" de hacer el segundo ejercicio del circuito + 10" de descanso + 30" del tercer ejercicio hasta completarlo. Se indica al final de cada circuito cuántas vueltas hacer en total

Entrada en calor

Con el siguiente temporizador

<https://www.youtube.com/watch?v=YgtGfy-7IAk&t=34s> realizar el siguiente circuito:

- Abdominales bicicleta

<https://www.youtube.com/watch?v=72W1LlkWgZY> largando el aire cada vez que un codo toque la rodilla contraria

- Jumping Jacks

<https://www.youtube.com/watch?v=Awtssy4t1L0>

- Plancha dinámica

<https://www.youtube.com/watch?v=scnCY2RFStY>

- Sentadillas saltando

<https://www.youtube.com/watch?v=oNnOGqCxun8>

Hacer 4 vueltas sin parar: 8 minutos
(Descansar 1 MINUTO y pasar al siguiente circuito)

CIRCUITO

Con el siguiente temporizador de 30 x 10

<https://www.youtube.com/watch?v=pGcS8mGGC7U> pasar por las
siguientes estaciones:

- 1) Flexiones de brazos
<https://www.youtube.com/watch?v=YCfP0q4OpAc> subiendo en 1"
largando el aire y bajando lento en 3"
- 2) Mountain climbers <https://www.youtube.com/watch?v=Xs3c-n7Xkek>
- 3) Flexiones de brazos
- 4) Jumping Jacks
<https://www.youtube.com/watch?v=Awtssy4t1L0>
- 5) Abdominales crunch
https://www.youtube.com/watch?v=SuMOl1_fMjs subiendo en 1" te
quedas 3" arriba apretando Abdominales y bajar lento en 3"

Hacer 3 vueltas de este circuito: 10 minutos

TIEMPO TOTAL: 19 Minutos

MUSCULACIÓN 1

- A esta rutina la vamos a hacer LUNES Y JUEVES -

Entrada en calor

10 sentadillas profundas con un disco de 10kg en manos frente al pecho + 20 reps en mountain climbers

<https://www.youtube.com/watch?v=Xs3c-n7Xkek> + 20 lumbares alternados <https://www.youtube.com/watch?v=L-mH7FPgmlQ> + 20" plancha frontal <https://www.youtube.com/watch?v=tdQL8yQ6fQE> .

Hacer 3 series seguidas sin descanso

Ejercicio 1

Pres pecho con barra

<https://www.youtube.com/watch?v=nXrPCFsZyDE> + pullover con mancuerna <https://www.youtube.com/watch?v=WDfFi-k6xOo>

Hacer 15 reps en pecho plano, subiendo en 1" largando el aire y bajando lento en 3" + 10" de descanso + 10/8 reps mas ahí mismo, con el mismo peso y tiempo de ejecución + 10" de descanso + 12 reps en pullover, subiendo en 1" largando el aire apretando el pecho y volviendo lento en 3".

Recién ahí descansas 2 minutos y haces 3 series en total

Ejercicio 2

Pecho inclinado con barra o maquina

<https://www.youtube.com/watch?v=Bz8AWNYQc0M> + fondo tríceps

<https://www.youtube.com/watch?v=i3yAaEVyWkY> pies sobre banco
y disco de 10kg sobre cadera

Hacer 15 reps en pecho inclinado, subiendo rápido en 1" largando el
aire y bajando lento en 3" + 10" de descanso + 8/10 reps mas ahí
mismo, con el mismo peso y tiempo de ejecución + 20 reps en fondo
tríceps todas bajando lento en 3" y subiendo rápido en 1" largando el
aire.

Recién ahí descansas 2 minutos y haces 3 series en total

Ejercicio 3

Dorsales en maquina o polea con barra

https://www.youtube.com/watch?v=_6-eX61wwl0 + bíceps martillo
sentado con mancuernas

<https://www.youtube.com/watch?v=VrEVq0-jKS8>

Hacer 15 reps en dorsales bajando rápido en 1" al mentón y subir
lento en 3" + 10" de descanso + 10 reps mas ahí mismo con el mismo
peso y tiempo de ejecución + 12 reps en bíceps, subiendo rápido en
1" largando el aire y bajando lento en 3".

Recién ahí descansas 2 minutos y haces 3 series en total

Ejercicio 4

Vuelos posteriores

<https://www.youtube.com/watch?v=HiSELPsaXDM> + abdominales

inferiores en banco declinado + saltos con soga + plancha spiderman
+ mountain climbers <https://www.youtube.com/watch?v=Xs3cn7Xkek>

Hacer 15 reps en vuelos posteriores abriendo rápido en 1" y
volviendo lento en 3" + 10" de descanso + 10 reps mas ahí mismo
con el mismo peso y tiempo de ejecución + 20 abdominales
inferiores en banco, subiendo las piernas rápido en 1" largando el
aire y bajando lento en 3" + 30 saltos con soga + 20 reps en plancha
spiderman (10 por lado) + 20 reps en mountain climbers.

Recién ahí descansas 2 minutos y haces 3 series en total

MUSCULACIÓN 2

- A esta rutina la vamos a hacer martes y viernes -

Entrada en calor

10 sentadillas profundas con un disco de 10kg en manos frente al pecho + 20 reps en mountain climbers
<https://www.youtube.com/watch?v=Xs3c-n7Xkek> + 20 lumbares alternados <https://www.youtube.com/watch?v=L-mH7FPgmlQ> + 20" plancha frontal <https://www.youtube.com/watch?v=tdQL8yQ6fQE> .

Hacer 3 series seguidas sin descanso

Ejercicio 1

Sentadillas con barra <https://www.youtube.com/watch?v=HWCq2R-OkJc> + estocadas saltando en el lugar
<https://www.youtube.com/watch?v=1sH0w0n2KbU>

Hacer 15 reps en sentadillas bajando lento en 3" subiendo rápido en 1" largando el aire + 10" de descanso + 10 reps mas ahí mismo, con el mismo peso y tiempo de ejecución + 20 reps en estocadas saltando el lugar (10 por lado).

Recién ahí descansas 2 minutos y haces 3 series en total

Ejercicio 2

Sillón de cuádriceps

<https://www.youtube.com/watch?v=Fx6wTfBy9Q0> + sentadillas

estáticas en la pared

<https://www.youtube.com/watch?v=ILZmXjlgJag> + sentadillas rebote

<https://www.youtube.com/watch?v=6QmfppX5z9s>

Hacer 20 reps en sillón de cuádriceps, subiendo en 1" largando el aire y bajando lento en 3" + 30" en sentadillas estáticas contra la pared + 15 reps en sentadillas rebote subiendo en 1" bajando en 2".

Recién ahí descansas 2 minutos y haces 3 series en total

Ejercicio 3

Pres militar con mancuernas

<https://www.youtube.com/watch?v=WVubtkyI99U> + vuelos

frontales con mancuernas

<https://www.youtube.com/watch?v=q6JLD-BANy8> + vuelos

posteriores con mancuernas

<https://www.youtube.com/watch?v=HiSELPsXDM>

Hacer 15 reps en pres militar subiendo rápido en 1" largando el aire y bajando lento en 3" + 12 reps en vuelos frontales, subiendo en 1" bajando lento en 3" + 15 reps en vuelos posteriores, abriendo en 1" largando el aire y volviendo lento en 3".

Recién ahí descansas 2 minutos y haces 3 series en total

Ejercicio 4

Pres arnold <https://www.youtube.com/watch?v=Xr9uqZan0BU> +
vuelos laterales sentado con mancuernas
<https://www.youtube.com/watch?v=ww5DJkTgrc0>

Hacer 12 reps en pres arnold sentado, subiendo rápido en 1" largando el aire y bajando lento en 3" + 10" de descanso + 12 reps en vuelos laterales sentado, las primeras 6 reps abriendo en 1" largando el aire, te quedas 2" arriba apretando hombros y bajar lento en 3" + las siguientes 6 reps (sin pausa) abrir en 1" y sin quedarte arriba bajar lento en 3".

Recién ahí descansas 2 minutos y haces 3 series en total