

ENTRENAMIENTO DE FUERZA: GUIA PARA PRINCIPIANTES

Ejemplo de Entrenamiento Semanal

| Día | Sentadilla | Bisagra | Empujar | Jalar | Abdomen |
|-----|--|---------|---|--|--|
| UNO | <p>PESO CORPORAL 3 sets de 20 Sentadillas/ 1 min de descanso entre sets.</p> <p>PESA RUSA 3 set de 12 sentadillas 90 seg. de descanso.</p> <p>BARRA 3 Sets de 3 sentadillas. 2 min. de descanso</p> | N/A | <p>PESO CORPORAL Push ups 3 sets de rodillas o desde punta de pies. 1 min de descanso.</p> <p>PESA RUSA O MANCUERNA 3 Sets de press de banca con peso en cada mano. 90 seg. de descanso entre sets.</p> <p>BARRA Press de banca. 2 min. de descanso.</p> | <p>PESO CORPORAL 3 sets de 12 levantamiento en posición prono. 20 seg de descanso entre sets.</p> <p>RUSA O MANCUERNA 3 set de reverse flys con peso en cada mano. 30 seg. de descanso entre sets.</p> <p>BARRA 3 set de 7 remos con barra. 1 min de descanso entre sets.</p> | <p>3 sets de plancha lateral durante 20 segundos en cada lado.</p> <p>Si 20 set. Es muy fácil añadir más tiempo.</p> |

| Día | Sentadilla | Bisagra | Empujar | Jalar | Abdomen |
|-----|------------|--|---------|--|--|
| DOS | N/A | <p>PESO CORPORAL 3 sets de 20 levantamientos de puente de cadera. 1 Min de descanso entre sets.</p> <p>PESA RUSA O MANCUERNA 3 sets de 8 peso muerto por cada pierna.</p> <p>Descanso 90 seg cada set</p> <p>BARRA 3 Sets de 5 deadlift, #4 y #5 deben sentirse desafiante. 2 min de descanso</p> | N/A | <p>Cualquier variación . 3 sets de 5 repeticiones con 1 min de descanso.</p> <p>Las variaciones incluyen cualquier movimiento de jalar tu peso corporal, TRX, anillos, pull ups asistidas con banda elástica ó pull ups estrictas.</p> | <p>3 sets de 30 seg de plancha sostenida.</p> <p>30 seg de superman</p> <p>Descansa lo que necesitas entre sets.</p> |

| Día | Sentadilla | Bisagra | Empujar | Jalar | Abdomen |
|------|--|--|---|-------|---|
| TRES | <p>PESO CORPORAL 3 sets de zancada caminando (walking Lunges) Descansa 1 min entre sets.</p> <p>PESA RUSA O MANCUERNA 3 sets de 12 sosteniendo las pesas sin caminar alternando pierna hacia atrás (back lunges). Descanso 90 seg cada set</p> <p>BARRA 3 Sets de 8 Sosteniendo la barra al frente, back lunge. Descanso 2 min entre sets.</p> | <p>PESO CORPORAL 3 sets de 15 levantamiento de cadera, un pie en el piso y levanta el otro. Descanso 30 seg</p> <p>PESA RUSA O MANCUERNA 3 sets de 10 puentes de cadera , con mancuerna o pesa en el pliegue de la cadera. Descanso 1 min .</p> <p>BARRA 3 sets de 8 barra en la cadera de puentes.</p> | <p>3 sets de 8 - 10 flexiones en V. Apoyado en cuatro puntos manos y pies, baja la cabeza hacia el piso levanta la cadera y empuja con tus hombros.</p> <p>Descanso 30 seg entre sets.</p> <p>PESA RUSA O MANCUERNA 3 sets de 6 - 8 Press de hombros. Empieza con las pesas sobre tus hombros y empuja hasta extender tus codos con las pesas sobre tu cabeza. Descanso 1 min entre sets.</p> <p>BARRA 3 sets de 5 Press de hombros. Descanso 90 seg.</p> | N/A | <p>3 x 15 tijeras , piernas extendidas baja las piernas lentamente hasta casi tocar el suelo y luego levántarlas de nuevo.</p> <p>3 x 20 de giros rusos. Siéntate en el piso, levanta tus piernas flexionadas y reclínate un poco hacia atrás. Gira tu torso con algún peso, pelota o con tu peso corporal.</p> |