



# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## 5 SEMANAS

CREADO POR: MICHELA PERLECHE

# *Descargo de Responsabilidad*

---

Siempre es recomendable buscar ayuda de un médico u otro experto calificado si tienes alguna pregunta acerca de esta guía de entrenamiento.

La información que incluye este plan de arranque esta puesta a tu disposición y sera usada bajo tu propia responsabilidad.

En ninguna circunstancia michela perleche es responsable por ninguna consecuencia o accidente causado.



**IMPORTANTE**

# *Bienvenido*

## *Hola!*

Bienvenidos a mi plan de entrenamiento . En este programa que dura 5 semanas vamos a ejercitarnos al menos 3 veces por semana. Tú eliges cuando y donde. Lo mejor de todo es que sólo necesitas de 30 a 45 minutos para completar todas las rutinas.

No olviden lo importante que es complementar tus ejercicios con una buena alimentación. Esto es diferente para cada persona ya que nuestra alimentación debe esta basada en muchos factores. Siempre puedes encontrar información en mis videos de Youtube.



Ahora sí, Empecemos!

*Michela* 

# Complementa tu entrenamiento

Complementa tu entrenamiento  
con estas guías



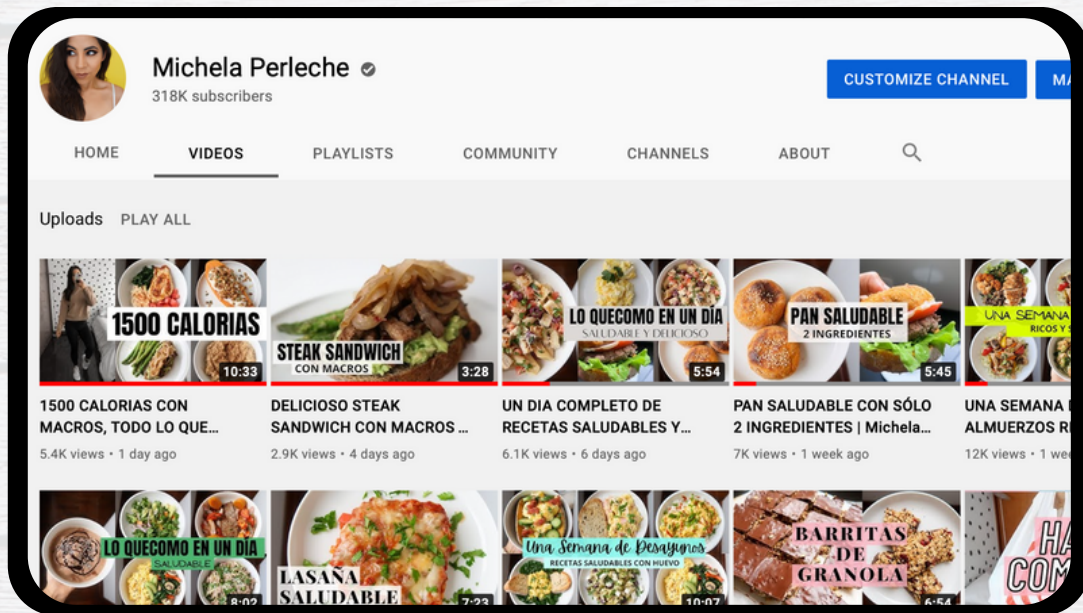
## 10% DESCUENTO

\*\* USANDO EL CÓDIGO: **PROMOMICHELA21** \*\*

\*\* Tiene que ser agregado durante checkout. Límite de 1 uso por persona. No puede combinarse con otros descuentos. Válido hasta el 31 de Diciembre 2021



# Inspírate



*Encuentra miles de recetas saludables en mi canal de Youtube*



**Suscribete**



# Antes de Empezar

Este programa de 5 semanas está diseñado para ser realizado en casa y con poco equipo. Puedes usar pesas si están disponibles o puedes usar objetos como botellas o galones de agua.

Es muy importante que te asegures de mantener la forma correcta en cada ejercicio. El tener control y buena forma va a permitir obtener los mejores resultados. Cada ejercicio tiene una explicación de cómo realizarlo, pero si tienes dudas puedes buscarlo en el internet. Algo que me ayuda mucho al realizar un ejercicio es mirarme en un espejo, practicar la forma y luego repetirlo durante el ejercicio.

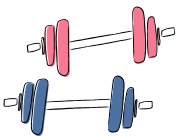
## Términos que vamos a usar en este programa:

**Set** = Es un conjunto de movimientos similares, el set termina cuando se descansa más de 30 segundos.

**Super Set** = Una superserie es la ejecución continuada, sin descanso, de dos ejercicios que activan principalmente grupos musculares antagonistas, o ejecutan dos patrones de movimiento opuestos.

**Circuito** = consiste en realizar una serie de ejercicios.

Si ves esto:



**Quiere decir que necesitas usar mancuernas  
o usar algo que te ayude  
a incrementar la resistencia**

# *Calentamiento*

---

Las rutinas de calentamiento son fundamentales para lograr un correcto acondicionamiento de músculos y articulaciones y así evitar las lesiones. Los ejercicios para ir calentando los músculos y lograr una actividad física más eficiente normalmente van incrementándose en intensidad a medida que nuestra propia rutina de ejercicios se vuelve más exigente.

Por esto es recomendado realizar este calentamiento antes de empezar tu rutina de ejercicios.

## **RUTINA DE CALENTAMIENTO**

1 minuto de Jumping Jacks

1 minuto de High knees

1 minuto de kick backs

30 segundos de círculos con los brazos (hacia delante)

30 segundos de círculos con los brazos (hacia atrás)

20 leg swings (cada pierna)

# Semana 1 - Día 1

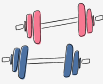
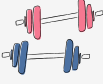
## CUERPO COMPLETO

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
SQUAT (SENTADILLAS)	1	25
LUNGES (ZANCADAS)	2	25 CADA PIERNA
BICICLETA	2	30
GLUTE BRIDGE (ELEVACIÓN DE CADERA)	3	15
PLANK	1	60 SEGUNDOS
 TRICEP KICKBACK	3	12
 BICEP CURL (CURL DE BICEPS)	3	12



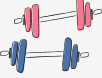
# Semana 1 Día 2

## CUERPO COMPLETO

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
 UPRIGHT ROW (REMO VERTICAL)	3	15
 HAMMER CUR (CURL MARTILLO)	3	15
SQUAT (SENTADILLA)	1	20
LUNGES (ZANCADAS)	2	30
BURPEES	1	10
CALF RAISE (ELEVACION DE TALONES)	3	25
RUSSIAN TWIST (TWIST RUSO)	2	20


# Semana 1 - Día 3

## CUERPO COMPLETO

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
WALKING LUNGES (ZANCADAS CAMINANDO)	1	40
 SWING FRONTAL	1	20 CADA PIERNA
GLUTE KICKBACK (PATADA RECTA)	3	20
HIP THRUST	3	15
ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNA	3	12
ELEVACIÓN DE BRAZOS FRONTAL	3	10
ELEVACION DE BRAZOS LATERAL	3	12
TRICEP DIPS (FONDOS)	3	10



# Semana 2 Día 1

## CUERPO COMPLETO

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
JUMPING JACK	1	30
LUNGES (SENTADILLAS)	1	30
SENTADILLAS CON PULSACIONES	1	10 CON 3 PULSOS
RUSSIAN TWIST (TWIST RUSO)	2	20
REVERSE CRUNCH (ABDOMINALES REVERSOS)	3	10
 OVERHEAD PRESS DE PIE	2	15
 BENT OVER ROW (REMO INCLINADO)	2	15
TRICEP DIPS (FONDOS)	3	10

# Semana 2 Día 2

## CUERPO COMPLETO

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
MOUNTAIN CLIMBER (ESCALADOR)	1	30 SEGUNDOS
ELEVACION DE PIERNAS	3	15
KNEE PULL IN	2	10
SENTADILLA	1	30
ZANCADAS CAMINANDO (WALKING LUNGES)	2	40
- SUPERSET -		
 BICEP CURL (CURL DE BICEPS)	3	40
 HAMMER CURL (CURL DE MARTILLO)	3	12

# Semana 2 Día 3

## ABDOMINALES

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
CIRCUITO: REPETIR TODO EL CIRCUITO 3 VECES		
FLUTTER KICKS		20
JACK KNIVES		10
PLANK		60 SEGUNDOS
REVERSE CRUNCH (ABDOMINALES REVERSOS)		20

# Semana 3 Día 1

## LOWER BODY

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
LUNGES (ZANCADAS)	2	25
CURTSEY LUNGE (ZANCADAS DE CORTESÍA)	3	15
- SUPERSET-		
DONKEY KICK	2	15 CON 3 SEGUNDOS DE RETENCION
DONKEY KICKBACK	2	15 CON 3 SEGUNDOS DE RETENCION
BURPEES	2	10
SUMO AIR SQUAD	2	10
BULGARIAN SPLIT SQUAD	3	10

# Semana 3 Día 2

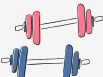
## UPPER BODY

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
-----------	------	--------------

CIRCUITO: REPETIR TODO EL CIRCUITO 3 VECES

PLANK		60 SEGUNDOS
 BICEP CURL (CURL DE BICEPS)		15
 HUMMER CURL (CURL MARTILLO)		15

CIRCUITO: REPETIR TODO EL CIRCUITO 3 VECES

 UPRIGHT ROW (REMO VERTICAL)		15
 TRICEP KICKBACKS		15
TRICEP DIPS (FONDOS)		12

# Semana 3 Día 3

## UPPER BODY

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
PUSH UPS (PLANCHAS O FLEXIONES )	1	10
BEAR CRAWL (CAMINATA DE OSO)	3	15
TRICEP DIP (FONDOS)	3	15
 CHEST PRESS	2	10
 TRICEP EXTENSION	3	12
 FRONT SHOULDER RAISE (ELEVACION FRONTAL)	3	10



# Semana 4 Día 1

## CUERPO COMPLETO

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
RUSSIAN TWIST	4	20
TOE TOUCHES (TOCADA DE PIES)	4	15
BURPEES	1	10
FIRE HYDRANTS	3	25 POR PIERNA
STRAIGHT LEG SIT UPS (ABDOMINALES CON PIERNAS ESTIRADAS)	3	12
BULGARIAN SPLIT SQUAT (SENTADILLA BULGARA)	3	10 POR PIERNA
 DEADLIFT (PESO MUERTO)	4	12

# Semana 4 Día 2

## UPPER BODY

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
PUSH UPS (PLANCHAS O FLEXIONES)	4	10
 STATIC BICEP CURLS (CURLS DE BICEPS ESTATICOS)	3	12
 CURL TO SHOULDER PRESS	3	12
 BENT OVER REAR DELT FLY	3	12
STRAIGHT LEG SIT UPS (ABDOMINALES CON PIERNAS ESTIRADAS)	3	12
 FLOOR CHEST PRESS	3	12

# Semana 4 Día 3

## ABDOMINALES Y PIERNAS

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
-----------	------	--------------

**CIRCUITO: REPETIR TODO EL CIRCUITO 3 VECES**

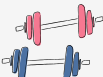
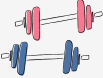
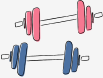

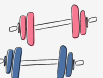
FLUTTER KICKS (ALETEO DE PIERNAS)		20
BICYCLES (BICICLETAS)		20
JACK KNIVES		12
AIR SQUAT (SENTADILLA)		15

**CIRCUITO: REPETIR TODO EL CIRCUITO 3 VECES**

LUNGES (ZANCADA)		12
GLUTE BRIDGE (ELEVACION DE CADERA)		12
PULSING SQUATS (SENTADILLAS CON PULSACION)		12

# Semana 5 Día 1

## BICEPS Y ESPALDA

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
 <b>BICEP CURL (CURL DE BICEP)</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
 <b>STATIC BICEP CURLS</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
 <b>SEATED REAR DELT FLY</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
 <b>ONE ARM BENCH ROW (REMO CON SOPORTE)</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
 <b>BENT OVER ROW (REMO INCLINADO)</b>	<b>3</b>	<b>10</b>

# *Semana 5 Día 2*

## ABDOMINALES Y PIERNAS

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
LUNGES (ZANCADAS)	3	30
LUNGES ALTERNADAS (ZANCADAS ALTERNADAS)	2	30
CALF RAISE (ELEVACION DE TALONES)	3	25
HIP THRUST	4	20
GLUTES KICKBACK	3	20
BULGARIAN SPLIT SQUAT (SENTADILLA BULGARA)	2	10
BULGARIAN SPLIT SQUAT (SENTADILLA BULGARA)	2	10 CON 3 PULSOS

# Semana 5 Día 3

## HOMBROS Y TRICEPS

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES
 <b>TRICEP DIP(FONDOS)</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
 <b>TRICEP KICKBACK</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
 <b>FRONT SHOULDER RAISE (ELEVACION FRONTAL DE BRAZOS)</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
 <b>BENT OVER REAR DELT FLY</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
 <b>OVERHEAD SHOULDER PRESS</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
 <b>UPRIGHT ROW (REMO EN VERTICAL)</b>	<b>3</b>	<b>12</b>

# *Instrucciones para cada Ejercicio*

---

**SQUAT (SENTADILLA):** Empezar de pie. Se deben colocar los pies con la separación del ancho de los hombros, tener el peso del cuerpo en todo el pie, llevar la cadera atrás y abajo con la espalda derecha y ascender hasta extender la cadera y rodillas nuevamente. Retornar a la posición inicial.

**LUNGES (zancadas):** Se hace dando un paso largo hacia delante de casi un metro y flexionando las rodillas hasta apoyarla de abajo en el piso, con la espalda erguida. La rodilla no debe sobrepasar la punta del pie. Regresar a la posición inicial

**PLANK:** Se realiza apoyando en el piso solo las puntas de los pies y antebrazos, elevando el tronco con la zona media del cuerpo contraída. Es importante mantener todos los segmentos en un ángulo llano.

**JUMPING JACKS:** Se debe estar parado y tener las piernas juntas y brazos a los lados del cuerpo. Se realiza un salto abriendo las piernas y juntando los brazos extendidos arriba de la cabeza, y saltando nuevamente volviendo a la posición inicial.

**DIPS:** Se coloca la espalda a una superficie firme (mesa, silla) y apoyando las palmas de las manos en la misma, torcemos y ampliamos los brazos sin aflojar el abdomen ni mover los pies del lugar.

**BURPEES:** Se debe acostar boca abajo en el piso y apoyar tanto el pecho como la cadera. La persona debe parar y realizar un salto aplaudiendo por encima de su cabeza.

**ESCALADOR (MOUNTAIN CLIMBER):** Debes iniciar con una posición de plancha y luego, alternando las rodillas, procura tocar tus codos.

**BICEP CURL (CURL DE BÍCEPS):** Palmas de las manos hacia arriba con las mancuernas y subimos y bajamos ambas pesas a la vez sin llegar a estirar los codos del todo al bajar.

# *Instrucciones para cada Ejercicio*

---

**SENTADILLA BULGARA (BULGARIAN SPLIT SQUAT):** Párate con los pies separados a la altura de la cadera, coloque el empeine del pie posterior en el banco. Los pies deben estar separados por aproximadamente unos tres pies de distancia. Baje las caderas hacia el piso de manera que la rodilla posterior se acerque al piso. Haga una pausa y presione el talón delantero para volver a la posición inicial.

**CALF RAISES (ELEVACIÓN DE TALONES) :** De pie con la espalda recta efectuamos un movimiento empujando el peso hacia arriba y usando para ello los gemelos manteniendo las rodillas en extensión. Mantener la postura final unos segundos y regresar a la posición inicial. Si los pies los colocamos con las puntas más juntas trabajaremos el gemelo externo. En cambio, si los talones están más juntos trabajamos el interno.

**CHEST PRESS:** Échate boca arriba en un banco o en el suelo, acomodando bien la espalda. Coge las mancuernas con los dos brazos y manténlas arriba con el pecho hacia afuera. Si estas encima de un banco, los pies deben estar bien plantados en el suelo y las piernas un poco separadas para tener más estabilidad. Empieza el movimiento empujando las mancuernas hacia arriba, inclinándolas de manera que casi toquen los brazos al extenderlos. Cuando llegues arriba, haz una pausa y vuelve a bajar lentamente las mancuernas hasta la posición inicial. Una vez en la posición inicial, aguanta un par de segundos y vuelve a repetir el movimiento.

**ZANCADA DE REVERENCIA (CURTSEY LUNGE):** Esta es como la zancada estándar, pero el pie trasero se mueve hacia atrás, cruzándose detrás de la pierna delantera, plantando la punta del pie trasero aproximadamente medio metro a través de la línea media como si estuviera a punto de hacer una reverencia.



# *Instrucciones para cada Ejercicio*

---

**PESO MUERTO (DEADLIFT):** Colócate en pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Situar los pies apuntando hacia afuera te dará más equilibrio. Flexiona las rodillas manteniendo la espalda totalmente recta, como si trataras de sentarte. Empieza a descender utilizando las caderas, intentando que los muslos queden paralelos al suelo. La parte inferior de las piernas deben permanecer en vertical. El pie y la zona inferior de las piernas tiene que formar un ángulo recto. Pon la espalda recta y mira hacia adelante en todo momento. La cabeza tiene que estar completamente alineada con la espalda. Para ascender, levanta los hombros y la cadera al mismo tiempo manteniendo la espalda erguida. Una vez has llegado a la posición inicial, vuelve a repetir el movimiento.

**PATADA DE BURRO (DONKEY KICK):** Apóyate en cuatro sobre el suelo o en una colchoneta, colocando tus manos o codos debajo los hombros y las rodillas debajo de la caderas.

Patear hacia atrás con una pierna **flexionada**, y apretar los glúteos. Dobla la rodilla, baja la pierna y repite el proceso. Cambia las piernas según tu criterio. Cuando hagas este ejercicio tienes que mantener tu abdomen bien apretado, tu espalda recta y la boca hacia abajo. Exhala mientras haces la patada y evita elevar excesivamente la pierna por encima de la cadera. Mantén tu peso distribuido e inhalas mientras bajas la pierna a su posición original.

Donkey Kickback: Similar a un donkey kick, con la diferencia que mantienes la pierna **estirada** al patearla hacia atrás.

**FIRE HYDRANT:** Empieza colocándose a cuatro patas en el suelo. Levanta una pierna al lado, subiéndola tanto como puedas sin que el torso se desplace a un lado. La espalda debe permanecer estable y neutral, no la arquees. Inicia el movimiento desde los glúteos/cadera. Repite el ejercicio con la otra pierna.

# *Instrucciones para cada Ejercicio*

---

**FRONT SHOULDER RAISE (ELEVACION FRONTAL):** Comienza colocando las pesas a los lados, asegurándote de permanecer erguido cuando levantes el peso. Al levantar las mancuernas, relajando un poco los codos podrías evitar la tensión del tríceps. Puedes girar ligeramente los brazos hacia el interior / exterior, siempre y cuando sientas la tensión en el músculo que estás trabajando. Cuando los brazos estén paralelos al suelo, mantén la posición y siente la contracción durante un segundo antes de bajar las pesas. Alterna con ambos brazos.

**SIDE LATERAL RAISES (ELEVACIONES LATERALES):** Coge un par de mancuernas y colócalas a los lados (palmas hacia adentro). Mantén el torso inmóvil para evitar movimientos de balanceo, dobla el codo ligeramente y comienza a exhalar mientras levantas las mancuernas hasta la altura del hombro. Cuando los brazos estén paralelos al suelo, mantén la contracción durante 1-2 segundos. Exhala y lentamente baja los brazos hasta alcanzar la posición inicial.

**GLUTE BRIDGE:** Nos colocamos tumbados boca arriba en el suelo, con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies bien apoyadas y los talones a una distancia de medio pie del glúteo. Desde esa posición levantamos nuestro glúteo hacia el techo hasta quedar apoyados solamente en los pies y las escápulas, y formamos una línea recta con nuestra espalda. Esperamos un minuto, luego regresamos a nuestra posición original.

**HAMMER CURL (CURL MARTILLO):** Tome un par de mancuernas con agarre neutral de manera que las palmas queden enfrentadas una con la otra y parece erguido con los pies separados por la distancia que separa los hombros. Mientras estabiliza el tronco, flexione las mancuernas hasta la altura de los hombros con las palmas enfrentadas. Haga una pausa en la posición máxima y contraiga los bíceps, luego baje las pesas a la posición inicial.

# *Instrucciones para cada Ejercicio*

---

**JACK KNIVES:** Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas y los brazos extendidos hacia atrás. Levante el torso y doble las rodillas simultáneamente, y luego abrace las rodillas con ambas manos. Vuelve a la posición inicial y repite.

**JUMPING JACKS:** Realiza un pequeño salto para caer con las piernas abiertas, a la vez, levanta los brazos por encima de la cabeza. Los brazos no quedan estirados del todo, y las piernas tampoco. Sincroniza la respiración, soltando el aire cuando tengas las piernas abiertas y los brazos arriba. Repite seguidamente los anteriores pasos durante el número de repeticiones que tengas establecidas.

**KNEE PULL IN:** Acostarse boca arriba con las manos debajo de los glúteos. Mantén tus rodillas juntas. Luego trae tus piernas hacia tu torso. Mantén esta posición por un segundo y luego vuelve a la posición anterior.

**LATERAL LEG RAISE (ELEVACIONES LATERALES DE PIERNA):** deberemos colocarnos de pie, colocando una pierna recta, con la espalda estirada y manteniendo dicha pierna de apoyo con la rodilla ligeramente semiflexionada. La pierna opuesta, deberá estar ligeramente levantada del suelo, debiéndose levantar tan alto como nos sea posible, por lo general a unos 45 grados. Deberemos mantener el núcleo muscular apretado durante el movimiento. Evitaremos doblar la cintura para compensar la debilidad de los músculos y descansar las manos en las caderas para mantener evitar involucrar los brazos en el ejercicio. Bajaremos de nuevo a la posición inicial y repetiremos el proceso.

**ONE ARM BENCH ROW (REMO SIMPLE CON MANCUERNA):** Agarra la mancuerna con una mano apoyando la rodilla y la palma de la mano del otro lado sobre un banco. La espalda tiene que estar inmovilizada y el brazo que coge la mancuerna tiene que estar extendido hacia el lateral del cuerpo. En esta posición, inspira y eleva la mancuerna hacia la espalda mientras el brazo queda paralelo al cuerpo. Trata de llevar el codo hacia atrás, como si imitaras el movimiento del remo. Espira, desciende la mancuerna lentamente y regresa a la posición inicial.

# *Instrucciones para cada Ejercicio*

---

**MOUNTAIN CLIMBERS:** Para empezar hay que colocarse tumbados boca abajo en el suelo apoyando las manos con los dedos dirigidos hacia el frente a la anchura de los hombros como en una plancha isométrica con los brazos extendidos y el cuerpo apoyado sobre las palmas de las manos y los dedos de los pies de modo que el cuerpo quede en línea recta. A partir de esa postura, comienza el movimiento consistente en llevar de manera alterna las rodillas hacia el codo opuesto, es decir, elevar la rodilla izquierda hacia el codo derecho por debajo del cuerpo y la derecha hacia el codo izquierdo de igual modo. El cambio de pierna se realiza mediante salto explosivo, si bien para ejecutarlo correctamente se necesita partir de una forma física inicial adecuada. Para aquellos que están comenzando a introducirse en el mundo deportivo es mejor practicarlo marcando el gesto sin salto y modificando el ritmo.

**TRICEP DIPS (FONDOS DE TRICEPS):** Para realizar los dips de tríceps solamente necesitaremos una silla, un banquito o una mesa baja sobre la que podamos apoyar nuestras manos, y un poco de espacio. Nos colocaremos delante de la silla, de espaldas a ella. Nos colocamos en cuclillas y apoyamos nuestras manos sobre el asiento de la silla, con los dedos mirando hacia adelante y a una distancia similar a la de nuestros hombros, con los brazos cerca del cuerpo. Nuestros codos se encontrarán flexionados en esa posición. Desde esta posición de partida, lo que haremos será extender nuestros codos levantando así el peso de nuestro cuerpo. Debemos mantener el tronco lo más erguido posible, y los hombros lejos de las orejas para evitar posibles sobrecargas. Al flexionar los codos, los dirigiremos hacia atrás, y no hacia los lados. Flexionamos y extendemos nuestros codos para realizar más repeticiones.

**PUSH UP (PLANCHAS):** Póngase en posición de tabla mientras te apoyas con los antebrazos. Asegúrate de que los codos están en el suelo directamente debajo de los hombros con los pies separados al ancho de las caderas. Asegúrate de que la espalda está plana y su cabeza y cuello están en una posición neutral. Lleva los codos hacia el suelo y aprieta los cuádriceps, los glúteos y el core. Inhala por la nariz y exhale por la boca, no contenga la respiración.

# *Instrucciones para cada Ejercicio*

---

**REVERSE CRUNCH (ABDOMINALES REVERSOS):** Recuéstate boca arriba con las manos bajo las caderas. Flexiona las rodillas y llévalas hacia la cabeza, dirigiéndose ligeramente hacia arriba al final del movimiento. Vuelve a bajar los pies, justo a ras del piso, para completar una repetición.

**RUSSIAN TWISTS:** Para comenzar con el movimiento nos colocaremos sentados en el suelo o sobre una esterilla e inclinamos el torso hacia atrás hasta posicionarlo en un ángulo de 45 grados. Después, flexionamos las rodillas y despegamos los pies del suelo para quedar con los glúteos como único apoyo del cuerpo.

**STANDING PRESS (PRESS MILITAR DE PIE):** Pies ligeramente separados, codos pegados mirando en dirección a nuestra cintura, sacando pectoral situamos la barra sobre su parte alta, bajo la clavícula, esta será nuestra plataforma de reposo y punto de salida. Iniciamos el ejercicio empujando la barra con nuestros brazos y pectoral sobre nuestra cabeza intentando rebosarla dejándola alineada con escapulas y la parte media de nuestros pies.

**STATIC BICEP CURL (CURL DE BICEP):** Sujeta las pesas con un agarre supino (las palmas de las manos mirando hacia arriba) y asegúrate de que tu antebrazo y el suelo están colocados de forma paralela. Aprieta el bíceps para realizar el curl y baja la mancuerna. Después, vuelve a la posición inicial manteniendo el control. Repite con el otro brazo.

**TRICEP EXTENSION (EXTENSIONES DE TRICEPS):** Seleccione el peso adecuado de la mancuerna. Colóquese de pie con una mancuerna en la mano. Debería utilizar un agarre neutro Levanta la mancuerna justo encima de ti extendiendo tu brazo. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. Baje lentamente la mancuerna justo detrás de usted doblando su brazo mientras inhala. Regrese a la posición inicial en un movimiento fuerte mientras exhala. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo.

# *Instrucciones para cada Ejercicio*

---

**TRICEP KICKBACKS:** Coloca una rodilla y una mano en el banco de peso y sujeta la mancuerna con la otra mano. La otra pierna debe permanecer apoyada en el suelo cerca del banco. Inclina la espalda y el pecho para terminar con la espalda plana. Coloca el brazo horizontal y el antebrazo hacia abajo de manera que el codo forme un ángulo de 90 °, luego, realiza una extensión del antebrazo con el fin de obtener una alineación horizontal con el brazo. Contrae los músculos tríceps en la parte superior del movimiento y luego vuelve a la posición inicial para llevar a cabo la repetición del ejercicio. Cuando completes tus repeticiones, cambia los brazos y patas de apoyo para terminar la serie.

**UPRIGHT ROW (REMO EN VERTICAL):** Tire de las mancuernas hacia el frente del hombro con los codos hacia los lados. Deje que las muñecas se flexionen a medida que las mancuernas se elevan hacia arriba. Baje y repita. Sostenga las mancuernas con un agarre pronativo, con las palmas hacia adelante. Con una ligera flexión de los codos, exhale y utilice los hombros laterales para levantar las mancuernas cerca de la barbilla. Regrese lentamente al nivel de la cintura.

**GLUTE KICKBACK (PATADAS RECTAS):** Colócate en posición de cuadrupedia, apoyando las palmas de las manos y las rodillas en el suelo, y con la espalda siempre recta contrae la rodilla hacia el pecho y estira la pierna hacia atrás. trata de hacer fuerza con los músculos de los glúteos.

**HIP THRUST: COLÓCATE ECHADO BOCA ARRIBA:** Las manos quedan estiradas a cada lado de la cadera, con las palmas de las manos hacia el suelo. Tus piernas flexionadas y con los pies apoyados en el suelo. Eleva tu cadera manteniendo tu glúteo apretado hasta mantener un ángulo de unos 45 grados de tu cuerpo.

**HIP THRUST:** Colócate Echado Boca Arriba, Las manos quedan estiradas a cada lado de la cadera, con las palmas de las manos hacia el suelo. Tus piernas flexionadas y con los pies apoyados en el suelo. Eleva tu cadera manteniendo tu glúteo apretado hasta mantener un ángulo de unos 45 grados de tu cuerpo.

# *Instrucciones para cada Ejercicio*

---

**PLANCHAS:** Mantén tu cuerpo rígido y recto como una tabla, en posición de plank. Coloca los codos en ángulo de 45 grados desde los lados. Toma aire al bajar. Baja tu cuerpo hasta el fondo, tocando el piso suavemente. Bota el aire cuando estés subiendo. Si este ejercicio es muy difícil para ti, empieza con las rodillas en el suelo.

**BEAR CRAWL:** El ejercicio consiste en imitar la caminata de un oso, y se realiza sin equipamiento alguno. La idea es avanzar solo apoyando las palmas de las manos y las puntas de los pies, intentando que el torso se encuentre casi paralelo al suelo y desde allí, ir avanzando, como gateando.

**TOE TOUCHES:** Para hacer los abdominales toques al dedo, deberemos comenzar tumbados en el suelo o una colchoneta, con los pies apoyados en el suelo y estando boca arriba. Los brazos deben estar colocados al lado de nuestro cuerpo, con las palmas hacia abajo. Nuestras piernas deben estar en contacto entre ellas. Lentamente, elevaremos las piernas en el aire hasta que estén casi perpendicular al suelo con una ligera flexión con las rodillas. Los pies deberán estar paralelos al suelo. Deberemos levantar los brazos hasta que estén completamente extendidos en un ángulo de 45 grados en el suelo. Esta es la posición de partida. Manteniendo nuestra espalda baja apoyada contra el suelo, levantaremos lentamente nuestro torso y usaremos las manos para tratar de tocar los dedos de los pies. Deberemos recordar que tenemos que exhalar mientras que realizamos esta parte del ejercicio. Poco a poco, comenzaremos a bajar el torso y los brazos de vuelta a la posición inicial mientras inhalamos. Debemos recordar que debemos mantener los brazos rectos apuntando hacia los dedos del pie. Repetiremos el procedimiento para la cantidad recomendada de repeticiones.

**FLUTTER KICKS (ALETEO DE PIERNAS):** Tenemos que empezar echándonos boca arriba. Despegaremos la cabeza y los pies del suelo mediante la contracción del abdomen y realizaremos con las piernas un aleteo vertical, es decir, de forma alternada subiremos y bajaremos los pies simultáneamente sin apoyar los mismos en el suelo hasta finalizar la ejecución del ejercicio.

# *Instrucciones para cada Ejercicio*

---

**BENT OVER ROW (REMO INCLINADO):** Coge una mancuerna con una mano y ponte de pie con un pie más adelantado que el otro. Inclínate flexionando las caderas y las rodillas, y baja el tronco hasta que quede casi en paralelo al suelo. Deja que la mancuerna cuelgue del brazo estirado desde el hombro. Sin desplazar el tronco, levanta la mancuerna al costado del tronco, manteniendo el codo cerca del costado. Haz una pausa y contrae arriba del movimiento. Baja la mancuerna hasta la posición inicial.

**BENT OVER REAR DELT FLY:** De pie, con las piernas sobre la anchura de las caderas y mantenga una mancuerna en cada mano a su lado. Elija un peso ligero para este movimiento. Doblar el torso hacia adelante y doblar las piernas ligeramente para que sus brazos se extienden por debajo de su cuerpo con sus manos uno frente al otro mientras mantiene las pesas. Esta es la posición inicial. Exhale y levantar los brazos a los lados con las manos hacia abajo, apretando los omóplatos durante el movimiento. No redondee su columna vertebral o mover la cabeza hacia adelante. Inhale y baje los brazos a la posición inicial. Esto completa una repetición.



# Felicidades

Has dado el primer paso y ahora nada te detendrá.

No estas en esto solo/a.

Vamos para adelante!!!!!!



*Michela Perleche*

