

EXPRESS



SESIÓN DE
20 MINUTOS



ATLÉTICO &
EN FORMA



PROGRAMA DE
8 SEMANAS



DISCLAIMER

Este programa está protegido por la ley de propiedad intelectual (código de propiedad intelectual), incluidos los derechos de autor, los diseños, las marcas, los nombres de dominio, las patentes, el know-how, el software o las bases de datos. SmartWorkout sigue siendo el propietario de todos los contenidos que encontrará en este programa. Excepto con el consentimiento explícito y previo por escrito del autor o de sus cesionarios, queda prohibida cualquier transferencia, venta, distribución o reproducción, en cualquier forma o por cualquier medio, de esta información, publicaciones o datos.

Le recordamos que SmartWorkout y sus cesionarios no son profesionales del deporte, por lo que cada usuario de este programa es el responsable último de las consecuencias de su uso. SmartWorkout no proporciona ningún tipo de asesoramiento relacionado con el deporte. Usted es el único responsable de que la información proporcionada en este programa se corresponda con sus capacidades y aptitudes físicas. Le recordamos que cada persona es única y que cualquier aplicación de este programa debe hacerse con conocimiento de sus capacidades físicas para proteger su salud.

INSTRUCCIONES DE USO

Entrenamiento con zapatos.

Lo sabemos: es tentador entrenar descalzo en casa. ¡Pero esto no se recomienda con los equipos SmartWorkout!



En primer lugar, tendrá que bloquear las bandas elásticas bajo sus pies para la mayoría de los ejercicios, lo que es mucho más fácil cuando se lleva calzado. En segundo lugar, los zapatos le protegerán en el improbable caso de que la banda elástica se deslice o se rompa.

Estiramiento máximo del elástico: hasta 4 veces su tamaño original.

Nuestras cintas elásticas pueden estirarse hasta 4 veces su tamaño original. Cuando alcanzan este tramo es cuando se siente la máxima resistencia (la que aparece en el elástico). Más allá de este estiramiento, se debilita la banda elástica y perderá su fuerza, corriendo el riesgo de romperse si se estira demasiado.

90 kg de resistencia máxima con asas y correas para los tobillos.

Las asas y las correas de tobillo están diseñadas para ejercicios de aislamiento (como las elevaciones laterales) en los que la resistencia no necesita ser muy alta. Por encima de los 70 kg, no utilice las correas ni las asas, sino únicamente la barra que ha sido diseñada para soportar cargas pesadas.

La fuerza máxima es de 100 KG para el squat y el overhead press.

Ambos ejercicios pueden ser peligrosos porque los elásticos se estiran al máximo y la barra está cerca de su cara. Si 100 KG en la sentadilla no son suficientes para usted, le recomendamos que sustituya este ejercicio por estocadas unilaterales.

200 kg de resistencia máxima para el chest press y el deadlift con la barra.

A diferencia de la sentadilla, los puntos de agarre no están en los extremos de la barra para estos ejercicios, ya que las bandas elásticas se enrollan alrededor de la barra. Esto hace que la barra sea mucho más estable y que pueda utilizar hasta 200 kg en estos ejercicios sin correr el riesgo de lesionarse o dañar el equipo.

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA



SMARTWORKOUT
SPÉCIALISTE DES BANDES DE RÉSISTANCE

20 MINUTOS AL DÍA

Un programa clásico suele tener un volumen de entrenamiento elevado: 1 hora por sesión y 5 veces por semana. Aunque es eficaz, esto puede desanimarse rápidamente, especialmente si no tiene tiempo o si el entrenamiento con pesas no es su prioridad.

Así que nos planteamos la siguiente pregunta: ¿Es posible construir músculo en 20 minutos al día? Y si es así, ¿cuál es el método para optimizar los resultados? Las respuestas a estas preguntas son las que nos han permitido desarrollar el programa Express.

¿Cuánto dura el programa?

El programa tiene una duración de 8 semanas. Consiste en 4 sesiones semanales durante las primeras 4 semanas y 5 sesiones semanales durante las siguientes 4 semanas. Cada sesión está programada para durar menos de **20 minutos**.

¿Cuál es el objetivo de este programa?

El objetivo principal del programa es conseguir el mayor número de resultados (hipertrofia, fuerza y resistencia muscular) en el menor tiempo posible y, por tanto, **tener una relación óptima entre tiempo y resultados**. Este programa le permitirá obtener un físico atlético y musculoso en 20 minutos al día.

Sin embargo, si realmente quiere maximizar la ganancia muscular y está dispuesto a dedicarle tiempo (1H+ al día, 5x a la semana) le recomendamos nuestro programa SmartGains en su lugar.

¿Qué necesito para llevar a cabo el programa?

Esta es probablemente la mayor ventaja del programa: **no requiere nada más que el equipo SmartWorkout**. No hace falta una silla, una puerta, un poste... Cada ejercicio se puede hacer simplemente fijando las bandas elásticas bajo los pies o detrás de la espalda. Así, podrá ejercitarse donde quiera: en casa, pero también al aire libre (parque, playa...).

¿Cómo es una sesión?

Cada sesión es un entrenamiento de todo el cuerpo que utiliza principalmente ejercicios poliarticulares (press de banca, sentadilla, peso muerto...). Todos los ejercicios se realizan en una sola serie de 15 a 30 repeticiones, hasta el fallo muscular.

ENTRENAMIENTO CORTO... PERO INTENSO

Dado que su sesión es corta y, por tanto, tiene un volumen de entrenamiento bajo, debe ser muy intensa. ¿Y qué podría ser más intenso que una serie hasta el fallo muscular para estimular el músculo?

¿Por qué el fallo muscular es especialmente adecuado para un formato corto?

Una serie hasta el fallo es la más intensa por definición: usted entrena hasta que no puede hacer una repetición, estimulando sus músculos al máximo. Sin embargo, hacer una serie hasta el fallo es muy agotador y limitará sus capacidades nerviosas y musculares para el resto de la sesión. Hacer sólo series al fallo limitará inevitablemente su volumen de entrenamiento, por lo que este formato es más adecuado para sesiones cortas que para sesiones de entrenamiento de gran volumen.

¿Por qué el fallo muscular es adecuado para las bandas elásticas?

El entrenamiento hasta el fallo muscular se adapta perfectamente a los elásticos porque su resistencia se adapta a la curva de fuerza del movimiento: la resistencia es baja al principio del movimiento -donde se tiene menos fuerza- y aumenta considerablemente al final del movimiento, donde se tiene más fuerza. En una sola serie, puede fatigar profundamente sus músculos durante todo el movimiento realizado.

Además, entrenar hasta el fallo muscular aumenta el riesgo de lesiones. El uso de bandas elásticas en lugar de pesos libres limitará el impacto sobre las articulaciones y reducirá el riesgo de lesiones.

¿Cuál es el número ideal de repeticiones para una serie hasta el fallo?

[Se realizó un estudio sobre la eficacia de la hipertrofia](#) (es decir, la ganancia de músculo) de las series hasta el fallo con un 80% de RM (es decir, el 80% de su repetición a carga máxima, lo que da unas 6-12 repeticiones antes de alcanzar el fallo muscular), un 60% de RM (unas 15-25 repeticiones hasta el fallo), un 40% (25-40 repeticiones) y un 20% (más de 40 repeticiones). Se descubrió que el grupo que realizó una serie hasta el fallo con un 80% de RM tuvo ganancias similares en hipertrofia que los que realizaron una serie hasta el fallo con un 60% de RM. Por el contrario, el grupo del 40% tuvo una ganancia muscular ligeramente menor y no se observó casi ninguna mejora en el grupo del 20%. Por lo tanto, una serie hasta el fallo entre 6 y 30 repeticiones es óptima para la ganancia muscular.

Se recomienda realizar sólo series de entre 15 y 30 repeticiones. Las series cortas (entre 6 y 10 repeticiones) hasta el fallo muscular son eficaces pero agotarán su sistema nervioso mucho más que las series largas, lo que limitará su recuperación para estar en forma durante las 4 sesiones de la semana.

REGLAS DEL PROGRAMA

- 1.** Cada ejercicio se realiza en una serie hasta el fallo muscular, c'est-à-dire jusqu'à que no puede hacer ni un cuarto de repetición. **Tiene que dar el 100%** - sólo se le permite una serie, y tiene que ser una que fatigue totalmente sus músculos.
¿Cómo se reconoce el fracaso? Por lo general, empezará a hacer medias repeticiones en lugar de llegar hasta el final del movimiento - esto es cuando está muy cerca del fracaso y necesita seguir hasta que no pueda hacer ninguna apariencia de repetición.
- 2.** **Entre 15 y 30 repeticiones completas para una serie óptima.**
Si puede hacer más de 30 repeticiones, entonces la carga es demasiado ligera y tendrá que añadir resistencia. Por el contrario, si hace menos de 15 repeticiones, deberá eliminar la resistencia. Aunque las medias repeticiones son muy importantes para fatigar completamente sus músculos, **sólo se cuentan las repeticiones completas.**
- 3.** **Mantenga la misma tensión durante todo el movimiento.**
No suelte en la parte inferior del movimiento y no bloquee en la parte superior. El movimiento debe realizarse al mismo ritmo durante la fase concéntrica y excéntrica, y debe durar **al menos 2 segundos**. Un movimiento con tensión constante será más difícil de realizar, pero le permitirá trabajar sus músculos estabilizadores, ganar equilibrio y promover el crecimiento muscular con menos tensión en el sistema nervioso.
- 4.** **Descanse de 1 minuto a 1 minuto 30 como máximo entre los ejercicios.**
El tiempo suficiente para recuperar el aliento y preparar los elásticos para el siguiente ejercicio.

RESUMEN DEL PROGRAMA

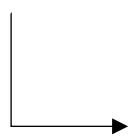
El entrenamiento "**PUSH / PULL**" consiste en repartir el trabajo de todos los grupos musculares en 2 sesiones, que se repiten dos veces por semana. En una sesión se trabaja la mitad del cuerpo, lo que permite una sensación general de congestión. **Este es un método eficaz para trabajar todos sus músculos dos veces por semana.**

SEMANA 1 A 4

LUNES SESIÓN 1 PUSH	MARTES SESIÓN 2 PULL	MIÉRCOLES REPOSO	JUEVES SESIÓN 3 PUSH	VIERNES SESIÓN 4 PULL
SÁBADO REPOSO	DOMINGO REPOSO			

SEMANA 5 A 8

LUNES SESIÓN 1 PUSH	MARTES SESIÓN 2 PULL	MIÉRCOLES REPOSO	JUEVES SESIÓN 3 PUSH	VIERNES SESIÓN 4 PULL
SÁBADO SESIÓN BONUS	DOMINGO REPOSO			



SEMANA 5: Especial brazos
SEMANA 6: Especial hombros
SEMANA 7: Especial piernas
SEMANA 8: Cuerpo entero



LOS EJERCICIOS



SMARTWORKOUT
SPÉCIALISTE DES BANDES DE RÉSTANCE

PUSH EJERCICIOS

Puede ver el ejercicio haciendo clic en la imagen. La mayoría de los ejercicios están disponibles en nuestro [canal de YouTube](#).



[Chest Press](#)



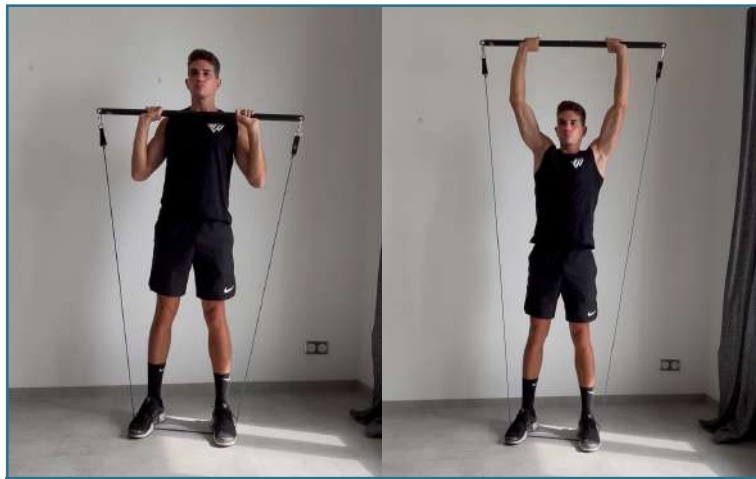
[Inclined Chest Press](#)



[Chest CrossOver](#)

PUSH EJERCICIOS

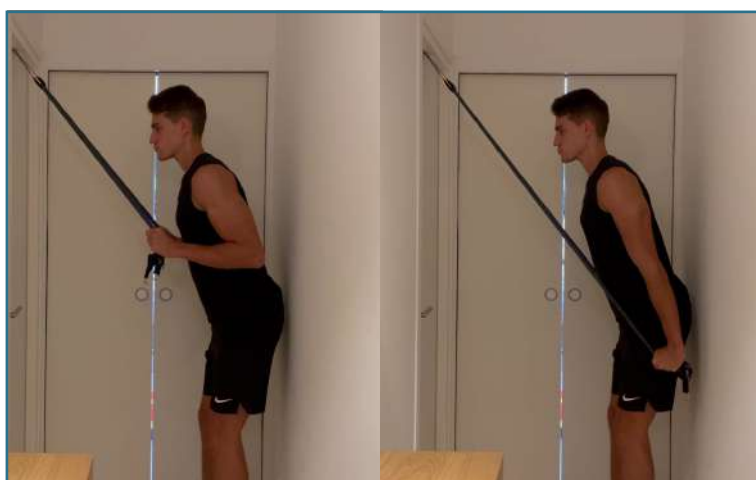
Puede ver el ejercicio haciendo clic en la imagen. La mayoría de los ejercicios están disponibles en nuestro [canal de YouTube](#).



Overhead Press



Lateral Raise



Triceps Extension



Triceps Kickback

PUSH EJERCICIOS

Puede ver el ejercicio haciendo clic en la imagen. La mayoría de los ejercicios están disponibles en nuestro [canal de YouTube](#).



Squat



Lunges



Front Squat

PULL EJERCICIOS

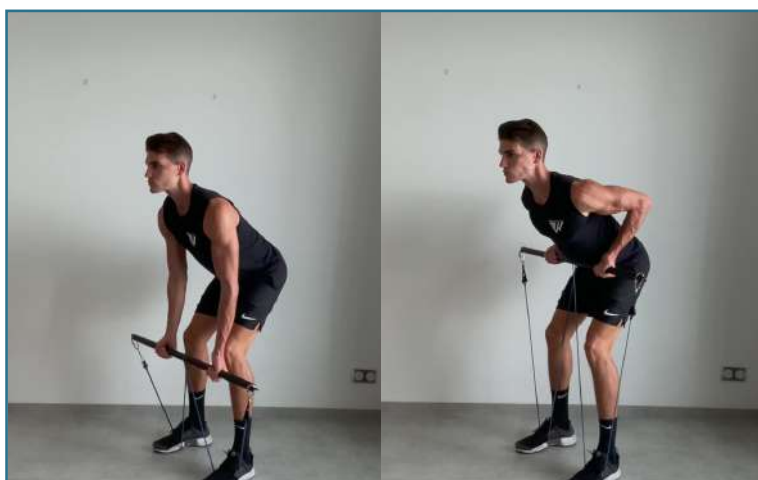
Puede ver el ejercicio haciendo clic en la imagen. La mayoría de los ejercicios están disponibles en nuestro [canal de YouTube](#).



[Rowing wide grip](#)



[Rowing](#)



[Bent Over Row](#)



[Deadlift](#)

PULL EJERCICIOS

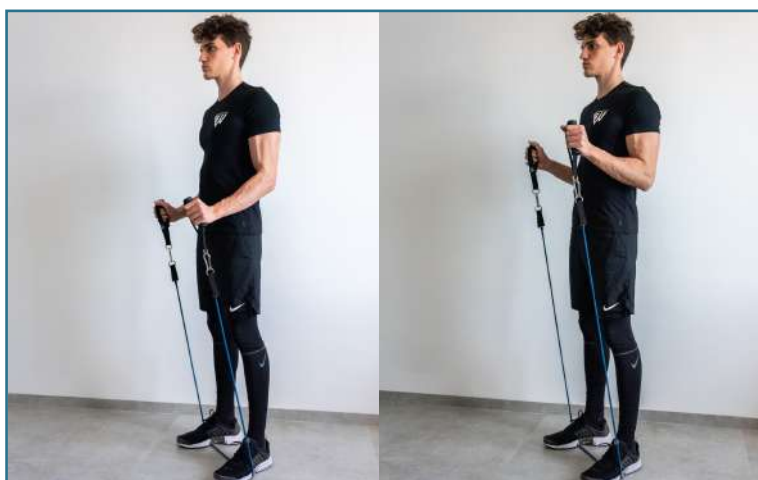
Puede ver el ejercicio haciendo clic en la imagen. La mayoría de los ejercicios están disponibles en nuestro [canal de YouTube](#).



[Pronated Grip Biceps Curl](#)



[Biceps Curl](#)



[Hammer Grip Biceps Curl](#)



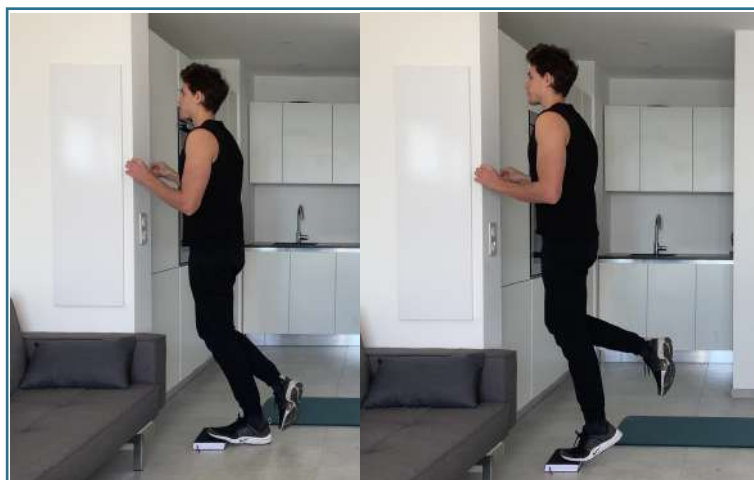
[Reverse Fly](#)

PULL EJERCICIOS

Puede ver el ejercicio haciendo clic en la imagen. La mayoría de los ejercicios están disponibles en nuestro [canal de YouTube](#).



Hip Thrust



Calf Raise

PLAN DE ENTRENAMIENTO



SMARTWORKOUT



SEMANA 1

Comience su entrenamiento con el [ejercicio de plancha](#) (3 * 45 segundos ; 30 segundos de descanso) y 50x [Jumping Jacks](#).



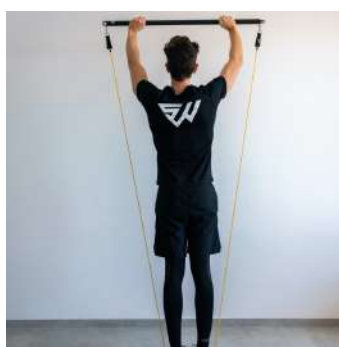
PUSH 1 (Vea la primera sesión en vídeo)

Chest Press
Overhead Press
Lateral Raise
Triceps-Kickback
Front Squat



PULL 1

Deadlift
Bent Over Row
Biceps Curl
Hip Thrust
Calf Raise



PUSH 2

Inclined Chest Press
Overhead Press
Triceps-Kickback
Squat
Lunges



PULL 2

Deadlift
Rowing wide grip
Biceps Curl
Pronated Grip Biceps Curl
Calf Raise

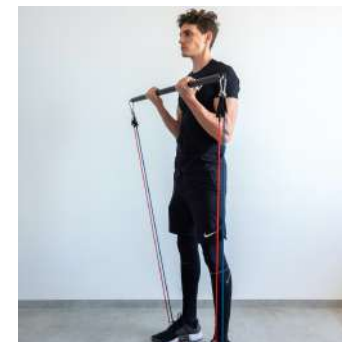
SEMANA 2

Comience su entrenamiento con el [ejercicio de plancha](#) (3 * 1 minuto ; 30 segundos de descanso) y 50x [Jumping Jacks](#).



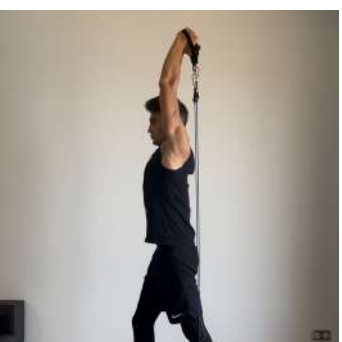
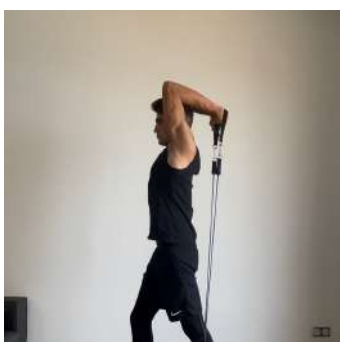
PUSH 1

Chest Press
Chest CrossOver
Overhead Press
Triceps Kickback
Front Squat



PULL 1

Deadlift
Bent Over Row
Biceps Curl
Hip Thrust
Calf Raise



PUSH 2

Inclined Chest Press
Overhead Press
Triceps Kickback
Triceps Extension
Lunges



PULL 2

Deadlift
Rowing
Biceps Curl
Reverse Fly
Calf Raise

SEMANA 3

Comience su entrenamiento con el [ejercicio de plancha](#) (2 * 1:30 minutos ; 45 segundos de descanso) y 50x [Jumping Jacks](#).



PUSH 1

Chest Press
Overhead Press
Triceps Kickback
Lunges
Front Squat



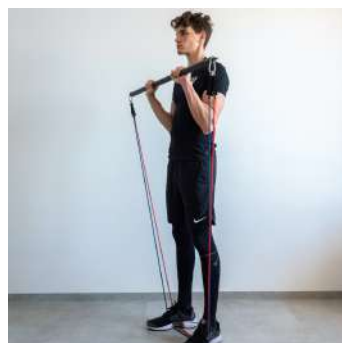
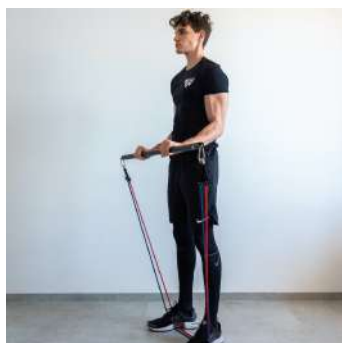
PULL 1

Deadlift
Bent Over Row
Biceps Curl
Hip Thrust
Calf Raise



PUSH 2

Inclined Chest Press
Overhead Press
Lateral Raise
Triceps Extension
Lunges

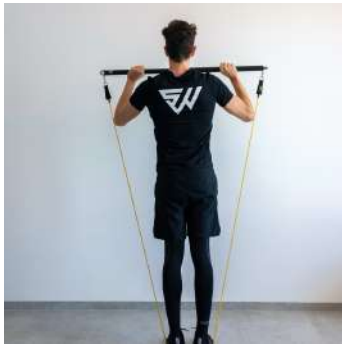


PULL 2

Deadlift
Rowing wide grip
Biceps Curl
Biceps Marteau
Calf Raise

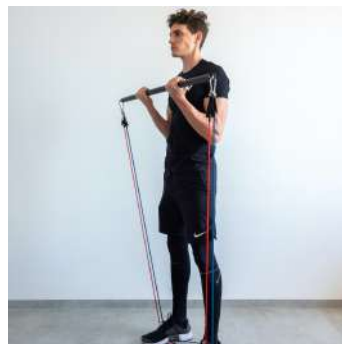
SEMANA 4

Comience su entrenamiento con el [ejercicio de plancha](#) (2 * 2 minutos ; 45 segundos de descanso) y 75x [Jumping Jacks](#).



PUSH 1

Chest Press
Chest CrossOver
Overhead Press
Triceps-Kickback
Lunges



PULL 1

Deadlift
Bent Over Row
Biceps Curl
Hip Thrust
Calf Raise



PUSH 2

Inclined Chest Press
Overhead Press
Triceps Kickback
Triceps Extension
Squat



PULL 2

Deadlift
Rowing
Biceps Curl
Reverse Fly
Calf Raise

SEMANA 5

Comience su entrenamiento con el [ejercicio de plancha](#) (2 * 2 minutos ; 45 segundos de descanso) y 75x [Jumping Jacks](#).



PUSH 1

Chest Press
Overhead Press
Lateral Raise
Triceps-Kickback
Front Squat



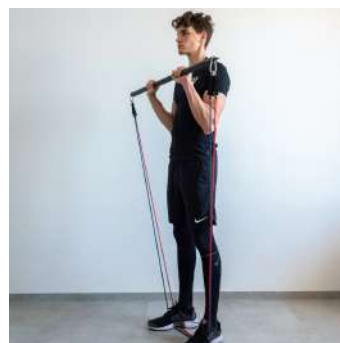
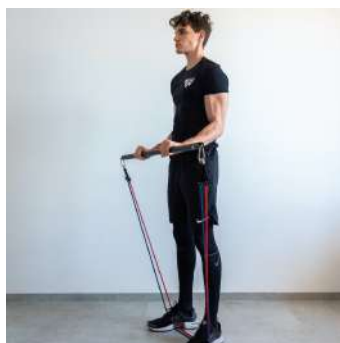
PULL 1

Deadlift
Bent Over Row
Biceps Curl
Hip Thrust
Calf Raise



PUSH 2

Inclined Chest Press
Overhead Press
Triceps Kickback
Squat
Lunges



PULL 2

Deadlift
Rowing wide grip
Biceps Curl
Pronated Grip Biceps Curl
Calf Raise

SEMANA 5



BONUS

Sesión de brazos

Biceps Curl

Biceps Pronation

Triceps-Kickback

Triceps Extension

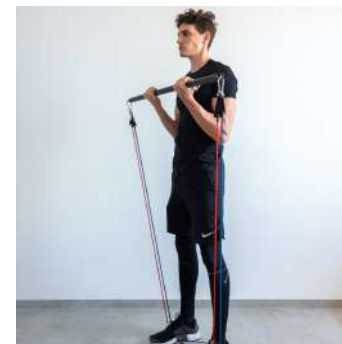
SEMANA 6

Comience su entrenamiento con el [ejercicio de plancha](#) (1 * 3 minuto) y 75x [Jumping Jacks](#).



PUSH 1

Chest Press
Cable CrossOver
Overhead Press
Triceps Kickback
Lunges



PULL 1

Deadlift
Bent Over Row
Biceps Curl
Hip Thrust
Calf Raise



PUSH 2

Inclined Chest Press
Overhead Press
Lateral Raise
Triceps Kickback
Chest CrossOvers



PULL 2

Deadlift
Rowing
Biceps Curl
Reverse Fly
Calf Raise

SEMANA 6



BONUS

Sesión de hombros

Overhead Press

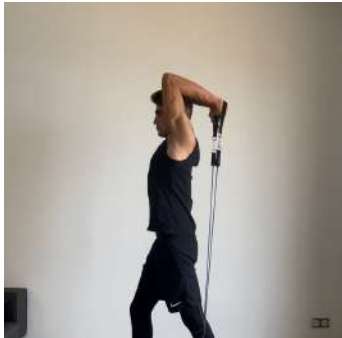
Lateral Raise

Face Pull

Front Raise

SEMANA 7

Comience su entrenamiento con el [ejercicio de plancha](#) (1 * 4 minuto) y 100x [Jumping Jacks](#).



PUSH 1

Chest Press
Overhead Press
Triceps Kickback
Lunges
Front Squat



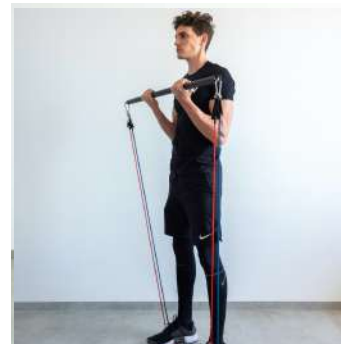
PULL 1

Deadlift
Bent Over Row
Biceps Curl
Hip Thrust
Calf Raise



PUSH 2

Inclined Chest Press
Overhead Press
Triceps Kickback
Triceps Extension
Squat



PULL 2

Deadlift
Rowing wide grip
Biceps Curl
Biceps Curl Hammer Grip
Calf Raise

SEMANA 7



BONUS

Sesión de piernas

Squat

Lunges

Hip Thrust

Calf Raise

SEMANA 8

Comience su entrenamiento con el [ejercicio de plancha](#) (1 * 5 minutos) y 100x [Jumping Jacks](#).



PUSH 1

Chest Press
Cable CrossOver
Overhead Press
Triceps Kickback
Lunges



PULL 1

Deadlift
Bent Over Row
Biceps Curl
Hip Thrust
Calf Raise



PUSH 2

Inclined Chest Press
Overhead Press
Lateral Raise
Triceps Kickback
Squat



PULL 2

Deadlift
Rowing
Biceps Curl
Pronated Grip Biceps Curl
Calf Raise

SEMANA 8



BONUS – FULL BODY

- Chest Press**
- Deadlift**
- Overhead Press**
- Squat**

SEMANA 9: DESCANSO

ENHORABUENA - ¡HAS COMPLETADO EL PROGRAMA!

Gracias por su confianza y por elegir SmartWorkout. ¡Háganos saber los GAINZ que ha conseguido! Póngase en contacto con nosotros en info@smartworkout-pro.com o en Instagram: @smartworkoutpro.

¿Cómo puedo seguir construyendo músculo con el programa Express?

Puede volver a empezar el programa pero en lugar de hacer 4 sesiones por SEMANA, **puede hacer 6 sesiones añadiendo una sesión de empuje y otra de tirón.**

La tercera sesión de PUSH de la semana tiene 4 ejercicios: Chest Press, Overhead Press, Triceps Extension y Squat.

La 3ª sesión de PULL de la semana tiene 4 ejercicios: Deadlift, Bent Over Row, Curl de bíceps y Calf Raise.

Atención: estas 3ª sesiones deben ser menos intensas que las dos primeras y por eso hay 4 ejercicios en lugar de 5. No vaya hasta el fallo, pero déjese una o dos repeticiones antes de alcanzarlo. Tome siempre un día de descanso por SEMANA al menos antes de empezar la siguiente, su recuperación es esencial. Si 6 sesiones por semana es demasiado, puede una 5ª sesión que sería de cuerpo entero, compuesta por chest press, deadlift, squat y overhead press.

Si quiere seguir construyendo músculo, también debe aumentar la carga. Siga haciendo entre 15 y 30 repeticiones con una tensión constante durante el movimiento.

Si quiere ganar más músculos, también puede empezar el programa **SmartGains**.

Si vuelve a empezar el Programa Express, disfrute de esta 9ª SEMANA para descansar plenamente, su sistema nervioso lo necesita. 🤝

SMARTWORKOUT

