



# CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

## Contenido

Fase de Iniciación	2
Tabla de Índice de Masa Corporal y Regla de Calidad al 90%	3
Estiramiento	4
Imágenes de ejercicios de estiramiento dinámico	5
Tácticas de Entrenamiento	6
Rango de Movimiento (ROM)	7
Control de la Respiración	8
Adaptación y Estancamiento	9
El Principio SAID	10
Entrenamiento Cardiovascular	11
Reducción localizada	12
Planes de Entrenamiento	13 - 17
¿Inscribirse en un Gimnasio o montarse uno en Casa?	18 - 19
Instalar el Gimnasio en Casa	20
Entrenar cuando estás de Viaje y Resumen	21-28

## Guía de Entrenamiento

### Fase de Iniciación

¡La diversión está por empezar camaradas! Toma una bebida saludable y helada y presta bastante atención a lo que está a punto de ocurrir. Ahora que tienes la dirección y sabes cómo motivarte, la siguiente fase en tu transición es la inclusión del movimiento.

Para reiterar, es muy importante que NO te involucres con la última moda y despliegue publicitario del fitness. Claro, puedes querer resultados, pero no a costa de tu bienestar. Recuerda, ¡sólo tienes un cuerpo! Sufrir una lesión puede retrasarte durante semanas, meses o incluso años, ¡lo que no es bueno amigo!

Eventualmente, podrás trabajar tu camino hacia un régimen de alta intensidad, pero debes GANARTE ese privilegio. Lo esencial es que facilites tu camino y te familiarices con el procedimiento de inicio correcto.

### Línea de Partida

¿Recuerdas la referencia que vimos hace poco sobre mirarte en el espejo? ¡Bien! ESTÁS prestando atención. Bueno, en lugar de saber que estás con sobrepeso o fuera de forma, vas a saber exactamente con qué dimensiones empiezas. A esto se le conoce como biométricas.

Este es un punto crítico que muchas personas pasan por alto u olvidan, pero es muy importante. En palabras simples, es un sistema de seguimiento estadístico. Cuando averiguas cuáles son tus parámetros iniciales, puedes usarlos como referencias para monitorear tu progreso a medida que avanzas. Esto además se vincula con tus metas y visión de bienestar que se abordaron anteriormente.

Puedes ser tan básico o complejo como quieras con tus evaluaciones. Si eres una persona orientada a los detalles y amante de la información, obtén medidas de tus brazos, muslos, pecho, caderas, pantorrillas y cuello. Pero todo lo que realmente necesitas como referencias son tu peso, circunferencia de la cintura y porcentaje de grasa corporal.

Es posible que hayas escuchado sobre la evaluación llamada índice de masa corporal, o IMC en corto. Es una relación de tu talla con tu peso, y usualmente es usada en el ambiente clínico como una referencia rápida. EN realidad, esta lectura es un poco engañosa e innecesaria. Las personas que son más pequeñas y musculares por ejemplo, tienden a tener un mayor IMC pero en realidad están en forma.

Si sólo vas a hacer una evaluación, escoge la del porcentaje de grasa corporal. La balanza de peso es buen número para hacer un seguimiento rápido, pero el porcentaje de grasa corporal te dará la cantidad de masa muscular magra que tienes, siendo esta tu meta final. Sólo como una referencia rápida, aquí tienes una tabla que muestra un rango de porcentajes de grasa corporal.

Sé consciente de que esto es sólo una referencia promedio. Tu edad tiene que ver un poco más con ello. Los hombres y mujeres mayores, por ejemplo, requieren de más grasa corporal para tener una función adecuada. Pero esta tabla por lo menos te dará una idea aproximada de dónde deberías estar.

## Tabla de Índice de Masa Corporal

CATEGORÍA	HOMBRES	MUJERES
Grasa esencial	De 2 a 5%	De 10 a 13%
Atlético	De 6 a 13%	De 14 a 20%
Fitness General	De 14 a 17%	De 21 a 24%
Promedio	De 18 to 24%	De 25 a 31%
Obeso	Más de 25%	Más de 32%

Si te sientes cómodo tomándote tus propias medidas, está bien, pero sería mejor si consultas con un profesional del fitness que tenga un historial probado haciendo evaluaciones de fitness para sus clientes.

Una vez que tengas tus medidas, escríbelas y mantenlas en un lugar seguro de manera que puedas revisarlas de forma regular. Como regla, verifica nuevamente tus medidas cada cuatro semanas.

### Regla de Calidad al 90%

Antes de empezar un programa real, necesitas moverte apropiadamente. Si no puedes moverte de forma apropiada, no podrás ni siquiera cargar una pesa. La mejor manera de abordar esta situación es siendo monitorizado por una pantalla de movimiento FMS bajo un instructor entrenado. El acrónimo "FMS" significa Sistema de Movimiento Funcional.

Durante un monitoreo, el instructor hará que realices una serie de movimientos para evaluar tu flexibilidad, fuerza central, rango de movimiento, postura y equilibrio. La información puede ser recolectada y se alcanzará una calificación según las evaluaciones a las que se te haya sometido.

Se te informará de las áreas de tu cuerpo que necesitan trabajo y se te dará una serie de ejercicios correctivos que deberán ser desarrollados de manera regular. ¡Asegúrate de seguir las instrucciones y de hacer tus ejercicios como se te indica! Esa es la única manera en la que podrás mejorar tus debilidades.

Y recuerda, deberías de siempre buscar el 90% de calidad o más para cada levantamiento de peso que hagas. Si no puedes alcanzar una calidad de 90%, entonces están usando cargas que están fuera de tu liga. ¡Baja tu ego para que no termines tirando las pesas!

Sólo por mencionar, no es obligatorio tomar un examen FMS antes de entrenar, ¡pero es altamente recomendable! Si tienes hombros muy apretados, por ejemplo, y no puedes alzar tus brazos directamente arriba de tu cabeza, ¿cómo esperas levantar las pesas según este patrón? Si se te examina y se te dan ejercicios prescritos para estirar las áreas apretadas y para fortalecer las débiles, podrás cargar las pesas con gracia y facilidad.

**PORQUE NO HAY MEJOR SENTIMIENTO QUE EL QUE SIENTES DESPUÉS DE UN ENTRENAMIENTO DIFÍCIL.**

## Estiramiento

Ha habido mucho debate sobre si el estiramiento antes del entrenamiento es bueno, malo o desagradable. Bueno, podría ser cualquiera de lo anterior, dependiendo de la persona que lo está haciendo. Aquí hay una visión rápida que puedes vislumbrar para dar una posible respuesta a la pregunta de ello incluso si fuese necesario.

Piensa en el proceso detrás del manejo de un carro. Cuando recién empiezas por la mañana, tú no presionas a fondo inmediatamente el acelerador y aceleras a lo largo del camino. Primero lo dejas en reposo hasta que se caliente y te aseguras que todo funcione adecuadamente. Trata a tu cuerpo exactamente de la misma forma.

Pero es aquí donde se pone un poco confuso. Ciertos expertos te harán creer que estirar antes de la sesión de entrenamiento funciona en tu contra porque cansa o debilita tus músculos, causando una pérdida de la fuerza. Esto podría ser verdad, pero depende mucho de FORMA en la que estires.

Muchas personas son famosas por hacer estiramientos estáticos antes de entrenar. Estos se desarrollan jalando una parte del cuerpo hacia un punto final de movimiento y manteniéndolo por unos cuantos segundos.

Por ejemplo, mueve tu brazo derecho por encima de tu pecho y sujeta tu codo con tu mano izquierda. Jala hacia atrás y sentirás cómo se estira la parte externa de la parte más alta de tu brazo derecho y hombro. Sostén durante 20 a 30 segundos. ¡Felicitaciones! ¡Acabas de hacer un estiramiento estático! Desafortunadamente, estos son los estiramientos exactos que NO debes de hacer antes de entrenar.

Sólo piensa en el ejercicio por un segundo. Estás moviendo constantemente múltiples articulaciones y partes del cuerpo en varios ángulos y direcciones. ¿No crees que sería una buena idea estirar de la misma forma en la que estás apunto de moverte? La respuesta es un rotundo, ¡SÍ!

Esto trae a los estiramientos dinámicos. Probablemente veas hacia dónde va esto. Los estiramientos dinámicos son desarrollados en movimiento. Estos son los que querrás realizar antes del ejercicio porque aclimatan tu cuerpo al movimiento. Además son un buen ejercicio para elevar tu ritmo cardiaco y la temperatura esencial de tu cuerpo.

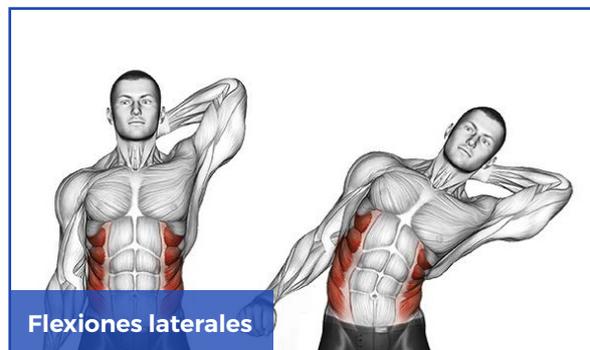
Reserva los estiramientos estáticos para luego de tu entrenamiento. Van mejor para este momento porque tus músculos ya han calentado y están elásticos, de manera que puedan ayudarte a reducir el dolor muscular.

Habiendo dicho todo eso, aquí hay unos cuantos ejemplos de estiramientos dinámicos, de manera que tengas un buen agarre para cada situación. Estos se dirigirán a todos tus músculos y articulaciones principales, y esta será siempre tu meta.

## Estiramientos autoasistidos:

Círculos con los brazos, Balanceo de una pierna Y Círculos con los hombros

## Imágenes de ejercicios de estiramiento dinámico



Tómate un minuto ahora mismo y practica algunos de estos estiramientos dinámicos. Después de todo, es buena idea pararse y verse cada hora o dos cuando estás sentado por largos periodos de tiempo durante el día. Esto no solo mejora tu flexibilidad, pero también mejora tu función cognitiva. ¡Pon ese consejo en práctica especialmente si estás confinado a un escritorio desde el amanecer al atardecer!



## Tácticas de Entrenamiento

Ahora que ya tienes una idea clara sobre cómo calentar, necesitas escoger qué tipo de entrenamiento realizarás. Esto trae de vuelta a la regla del 90%. ¡Espero que no la hayas olvidado!

En épocas antiguas, la regla del 90% era tomada muy, muy en serio. En palabras simples, si no podías realizar una serie de repeticiones con un 90% o más de perfección, necesitabas detenerte y descansar hasta que pudieras. Esto te forzaba a enfocarte en la calidad sobre la cantidad.

Los entrenamientos de entonces tenían significado, estructura y un resultado final en mente. Las personas practicaban en vez de sólo entrenar, y siempre tenían una meta para sentirse mejor cuando llegaban al gimnasio. ¡Sigue este mismo plan de ataque a la perfección!

Si realmente has visto a alguien hacer un programa de alta intensidad que le fuerce a hacer tantas repeticiones y rondas como sea posible en un corto periodo de tiempo, sabrás exactamente cómo se ve la MALA calidad. ¡Nunca sacrifiques la forma por la técnica!

Este tipo de entrenamiento de alto-volumen puede generar resultados rápidos, pero también puede llevarte rápidamente a la sala de emergencias o a la oficina del fisioterapeuta. A menudo es imprudente, peligroso y no tiene ningún propósito noble. Tristemente, a menudo es el trabajo del ego lo que impulsa a la gente a seguir empujando hacia adelante sin tener en cuenta el agotamiento físico y mental.

Esto no significa que no haya tiempo y lugar para ser competitivo o para realizar ejercicios de alta intensidad. Pero no se debe hacer cuando es a expensas de un movimiento bueno, definido, limpio y de calidad. Y tienes que ganarte tu camino a los protocolos de entrenamiento de alta intensidad.

## Rango de Movimiento (ROM)

Es apropiado que aprendas una o dos cosas sobre forma y progresión antes de obtener algunos ejemplos de ejercicios para probar. En algún momento de tu vida, es posible que hayas escuchado la frase "rango de movimiento completo". Esto simplemente significa que te debes de asegurar de mover un peso según el rango que te permita tus articulaciones.

Sí, tus articulaciones se bloquearán. Solía ser muy popular la creencia de que tus articulaciones nunca se bloquean, pero no creas en esto. Si dejas de hacer el rango de movimiento completo, no sólo tus articulaciones no se bloquearán, sino que también no conseguirán obtener el máximo beneficio del ejercicio que estás haciendo. Siempre que realices el movimiento correctamente, no tienes nada que temer.

Toma como ejemplo a las flexiones de bíceps con pesas. Aquí están las instrucciones sobre CÓMO hacer el ejercicio y la razón del POR QUÉ deberías de usar siempre el rango de movimiento completo...

Sujeta la barra por debajo del hombro y mantente de pie con los pies separados a la altura de los hombros. Mantén tus abdominales contraídos, espalda recta y los brazos superiores presionados por tus dos lados.

Dobla los codos para elevar la barra hacia el pecho hasta que las palmas miren a tu cuerpo. Mantenla ahí por un segundo mientras contraes tus bíceps con fuerza y lentamente baja la barra. Detente cuando tus brazos estén COMPLETAMENTE extendidos. Repite para el número de repeticiones que desees.

Aquí está el truco para lograr un rango de movimiento completo sin comprometer a la integridad de tus articulaciones. Baja el peso de manera más lenta a cómo lo elevas. La parte descendente se llama fuerza excéntrica, mientras que la parte ascendente o de levantamiento se llama concéntrica.

Hay dos cosas que tienen sentido cuando se trata de bajar las pesas. Si lo haces rápido, bloquearás tus articulaciones rápido y podrías causarte algún daño. Si lo haces despacio, te ahorrarás el trauma articular y conseguirás mayor activación muscular.

Una buena regla en general es seguir un ratio de 1-a-2 de la fuerza concéntrica a la excéntrica. Por ejemplo, si te toma 2 segundos cargar una pesa, bájala en cuatro. No tienes que contar necesariamente con cada repetición. Sólo enfócate en bajar las pesas más despacio que cuando las levantas. Pero si contar te ayuda, entonces hazlo.

En palabras simples, el tejido conectivo involucrado con un ejercicio se adapta al patrón de movimiento al que se le somete. Si entrenas una parte de tu cuerpo para que sólo se mueva en cierta distancia, se acostumbrará a esa distancia. Entonces cuando se ve obligada a moverse más lejos, el desastre puede suceder.

Aquí hay ejemplo práctico sobre por qué deberías de moverte siempre a un rango de movimiento completo. Regresa a las flexiones con bíceps. Si no te detienes para que suceda el bloqueo con cada repetición, tus músculos y tejidos vecinos se adaptarán a este rango de movimiento.

La siguiente vez que juegues tenis y tengas que energéticamente responder con un golpe al revés, ¿adivina lo que sucederá? Tu hombro se extenderá totalmente y tus bíceps sólo estarán condicionados para ir a una cierta distancia. En el mejor escenario sufrirás una tensión leve. En el peor escenario el músculo de tus bíceps se partirá en dos y se enrollará en tu brazo como una banda de goma rota.



## Control de la Respiración

Antes de continuar, necesitar saber sobre esta pequeña cosa llamada respiración. Usualmente es dejada de lado, pero es un aspecto de vital importancia en el ejercicio. Es triste, pero es cierto que hay millones de personas que lo han hecho completamente mal, y en algunos casos ¡no lo han hecho! Simplemente retienen su respiración.

¡NUNCA retengas tu respiración! Enfócate en inhalar en la fase excéntrica y en exhalar en la fase concéntrica. Una forma fácil de recordar esto es que simplemente debes de exhalar cuando estás ejerciendo la fuerza e inhalar cuando estás terminando. Para usar nuevamente el ejemplo de las flexiones con bíceps, inhala a medida que bajas las pesas y exhala cuando las levantas.



## Adaptación y Estancamiento

El cuerpo tiene una forma mágica de adaptarse a sus alrededores y el estrés al que se enfrenta a diario. La adaptación es algo bueno, pero cuando se trata de hacer progresos y ganancias físicas continuas se puede volver algo común.

Si haces un nuevo ejercicio, puedes esperar y disfrutar de los cambios positivos en fuerza, equilibrio y fitness por un periodo prolongado de tiempo. Pero tarde o temprano, tu cuerpo se adaptará a la nueva serie de estresores a los que se enfrenta y ya no habrá progresos. En los círculos del fitness a esto se le llama estancamiento.

Si haces la misma cantidad de ejercicio seguido por meses e incluso durante años, alcanzarás cierto punto de fitness y ya está. Y sí, hay personas que han seguido el mismo tipo de entrenamiento por años y años de años. Si te hace feliz, entonces hazlo. Pero sé consciente que te aburrirás con este protocolo y sólo harás cierta cantidad de progreso.

Tiene mucho más sentido cambiar tus entrenamientos completamente cada cuatro a seis semanas. Esto te dará el tiempo suficiente para obtener ganancias continuas en tamaño, fuerza y capacidad pulmonar, y no terminarás agotado.

La manera más fácil de cambiar de entrenamiento es simplemente haciendo distintos ejercicios. Sin embargo, puedes trabajar aún con el mismo grupo de músculos. Por ejemplo, si haces levantamiento de pesas en banca para trabajar tu pecho durante cuatro semanas, cámbialo por levantamientos de inclinación con pesas para tu próximo ciclo.

Hablando de ciclos, este es un buen momento para hablar sobre la periodización. Este protocolo de entrenamiento usualmente es implementado por atletas y personas serias que están entrenando para un evento específico como por ejemplo una competición de fisicoculturismo. Se basa en periodos de tiempo conocidos como macrociclos, mesociclos y microciclos. Cada uno de ellos tiene una meta deseada en mente.

Un macrociclo es el de más duración y puede ser de 9 a 12 meses en adelante.

Un mesociclo tiene un bloque de tiempo menor, usualmente parecido a los tres o cuatro meses y un microciclo tienen un incremento de una a dos semanas.

Usar estos ciclos puede ayudar a mantener tus entrenamientos interesantes y con propósito, y además te dará metas sólidas para alcanzar. Esto sin mencionar que pueden ser colocados estratégicamente para evitar la adaptación.



## El Principio SAID

Sólo es apropiado que los engranajes se modifiquen de acuerdo al principio SAID. Este acrónimo significa Adaptación Específica a Demandas Impuestas. ¿Por qué es tan importante el principio SAID? Tiene relevancia para la adaptación, que fue discutida anteriormente.

Si eres delgado y estás buscando añadir 20 lbs. de músculo a tu cuerpo, ¿vas a hacer cardio seis días a la semana por 60 minutos? Es altamente improbable. En su lugar, vas a dar los pasos necesarios que busquen añadir las 20 lbs. De músculo a tu cuerpo. ES AQUÍ donde entra al juego el principio SAID.

Tú necesitas entrenar específicamente para el evento o resultado final que estás buscando alcanzar. Esto es común con las personas que realizan deportes, y en ese sentido, se le conoce como entrenamiento deportivo específico.

Si un jugador de basquet quiere mejorar su salto vertical, él construirá los músculos de sus piernas que son los principales para saltar. Pero también hará entrenamientos de salto debido a que son específicos de su deporte.

Ahora regresa al chico que quiere ganar 20 lbs. La meta es desarrollar ejercicios compuestos que involucren más de una articulación y más de un músculo trabajando en simultáneo. Esto te permitirá cargar pesos más pesados y poner a trabajar a más fibras musculares.

Una estocada es un buen ejemplo de ejercicio compuesto. Activas tus tobillos, rodillas y caderas al mismo tiempo, causando que trabajes tus pantorrillas, isquiotibiales, cuádriceps y glúteos en simultáneo.

Mantén el principio SAID en mente en todo momento y obtendrás mejores resultados durante tus periodos de entrenamiento.

## Entrenamiento Cardiovascular

Los beneficios del entrenamiento cardiovascular son amplios, tanto a nivel físico y mental. Incluso el oído menos entrenado ha oído de su habilidad mágica para promover la pérdida de peso, mejorar la circulación y la capacidad pulmonar, fortalecer los huesos, reducir el riesgo de padecer enfermedades y con la disminución de la presión arterial.

El cardio también es muy conocido por su tendencia a liberar estas hormonas llamadas endorfinas. Piensa en esto como un “golpe de energía vital”. Cuando las endorfinas son liberadas, pasas a un estado de euforia por decirlo así. Te pones feliz, tranquilo y sientes satisfacción. Estas ventajas mentales por sí solas deberían ser la suficiente motivación para que te unas a la diversión como lo hacen las otras muchas personas.

Aquí surge la pregunta del millón de dólares, ¿cuál es el mejor tipo de cardio? La respuesta corta y correcta es, el mejor tipo es aquel que harás de forma regular por un periodo prolongado de tiempo.

Todo depende realmente de tus gustos, disgustos, preferencias y limitaciones. Por ejemplo, si hace poco has tenido una cirugía en tu rodilla y te han prohibido los golpes de impacto, correr no es tu mejor opción. Esto también aplica si eres obeso. El exceso de peso es igual a exceso de estrés para tus articulaciones, lo que lleva a un dolor agudo o crónico. Recuerda, ¡la seguridad viene primero!

En estos casos, es mejor que elijas ejercicios de cardio que no generen impactos, como el ciclismo, entrenamiento con elíptica, entrenamiento de arco, natación o escalada compacta. Con la excepción de la natación, estas actividades son desarrolladas con tus pies en una posición fija, lo que niega el impacto. Mientras que en la natación, todo lo que tienes es la resistencia del agua, lo que es especialmente bueno si tienes artritis u otra complicación con tus articulaciones.

El mensaje subyacente es que debes de asegurarte de escoger una forma de cardio que sea divertida. Lo mismo va con el entrenamiento con pesas. Si no te gusta lo que haces, va a ser realmente difícil que te mantengas motivado. La última cosa que puedes desear es que tus entrenamientos se parezcan a un trabajo. Tú quieres ser feliz y estar en onda en lugar de sentirte ansioso o angustiado.

A medida que vayas acoplado el entrenamiento cardiovascular a tu programa, esto una vez más se debe de adaptar al principio SAID. Si estás tratando específicamente de perder peso, querrás dedicar entre tres a cinco días a la semana para entrenar cardio. Si eres un “hardgainer”, entonces querrás hacer más cantidades limitadas con menos intensidad.

Por el otro lado de la moneda, si tienes metas idealistas, como perder 10 a más libras, querrás llevar tu cardio al siguiente nivel. Este podría ser un buen momento para incluir un entrenamiento con intervalos a tu programa.

El entrenamiento por intervalos, también conocido como Entrenamiento por Intervalos de Alta Intensidad (HIIT, de sus siglas en inglés), se ha convertido en una expresión en boga y por una buena razón. Se desarrolla alternando tu ritmo ida y vuelta entre una intensidad alta y baja durante la duración de tu sesión.

En lugar de obtener una quema calórica “buena” durante tu entrenamiento, terminas obteniendo una quema calórica ECELENTE así como un incremento de tu metabolismo que estará en órbita durante varias horas después. Esto es un buen augurio para una rápida pérdida de peso.

Debido a que vas a una intensidad más alta, haz que tus sesiones sean más cortas cuando recién estés empezando. Puedes alcanzar resultados favorables en tan solo 15 a 20 minutos. Añade gradualmente más tiempo a medida que desarrolles una capacidad pulmonar mayor y cuando estés en mejor forma.

Como regla básica, sigue un ratio de 1-a-2 desde la intensidad más alta a la más baja. Por ejemplo, corre durante 30 segundos y camina durante 60, luego repite.



## Reducción localizada

Antes de seguir avanzando, necesitas saber algo sobre lo que se llama "reducción localizada". Probablemente hayas visto algún anuncio televisivo en el que se promete que un aparato abdominal te ofrecerá increíbles resultados en tu abdomen o ¡se te devuelve el dinero!. Esta teoría se conoce como reducción localizada.

Ya sea en tu estómago, brazos, piernas o tobillos, es anatómicamente imposible perder peso de una zona concreta de su cuerpo. Quizá te sientas decepcionado, pero necesitas conocer los hechos reales.

Por ello, realizar docenas de ejercicios abdominales al día puede reforzar mucho tus abdominales, pero sirve de poco para eliminar el tejido adiposo que los recubre.

De hecho, si nos fijamos en las personas que han perdido mucho peso veremos que, además de haber perdido volumen abdominal, también han adelgazado en el rostro y el cuello. Es poco probable que se deba a que hayan hecho ejercicios de cuello que lo justifiquen, por lo contrario la lógica nos dice que han perdido peso en todo su cuerpo en general.

Esto no significa que no podamos tonificar una parte concreta del cuerpo, porque aplicando las medidas adecuadas podemos conseguir el resultado que queremos. Por ejemplo, en el caso de querer reforzar los brazos nos debemos centrar en ejercicios de entrenamiento como los fondos para tríceps o 'dips', las flexiones de brazo y con pesas, pero también debemos incluir ejercicios de cardio para eliminar grasa de todo el cuerpo.

## Planes de Entrenamiento

Bueno pues ya ha llegado el esperado momento. Aquí debajo encontrarás tres ejemplos de entrenamientos: uno para principiantes para realizar 3 veces a la semana; otro de nivel intermedio para 4 días a la semana; y el último para deportistas avanzados y 6 días a la semana. Apréndetelos y sonrío en cada entrenamiento.

## Entrenamiento para Principiantes

Cuando se empieza a entrenar es mejor hacerlo con planes de entrenamiento adecuados que no te provoquen vómitos o dolores físicos que te hagan abandonar el gimnasio para siempre tras una primera sesión. Un plan básico centrado en todos los músculos principales es una buena idea para las sesiones iniciales. Este es el esquema a seguir:

- ✔ **Completa entre 6 y 8 ejercicios que trabajen todos tus grandes grupos musculares, como press de torso, press militares, remo de espalda, pushdowns de tríceps, curls de bíceps curls, sentadillas y abdominales de bicicleta.**
- ✔ **Realiza repeticiones moderadas de cada ejercicio. Debes llegar al punto en que te sientas que has trabajado, pero no estés hecho polvo. Como regla general, entre 8 y 12 repeticiones es un buen punto de inicio.**
- ✔ **Completa 3 ó 4 sets. Aquí guíate por la fatiga: si tras tres sets te sientes con fuerza para uno más, hazlo.**
- ✔ **Haz un descanso de 60 segundos entre sets. Si notas que te recuperas antes, puedes reducir el tiempo de descanso. ¡Recuerda siempre la norma del 90%!**
- ✔ **Elige entre carga horizontal o vertical. La horizontal significa realizar una serie completa de sets de un ejercicio, pasar al siguiente ejercicio y seguir luego el mismo patrón siempre hasta el final del entrenamiento.**

La carga vertical consiste en realizar un ejercicio para una parte del cuerpo, luego realizar otro ejercicio distinto para otra parte del cuerpo y pasar al siguiente y al siguiente hasta que completes todos los ejercicios.

En este caso, empieza por los ejercicios superiores y ves bajando en la lista hasta que hayas completado la cantidad de sets por ejercicio que te habías planteado. Sería como si estuvieras siguiéndolos por escrito en una lista en papel.

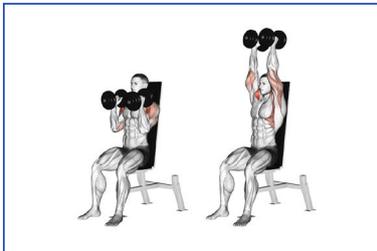
- ✔ **Entrena tres días a la semana en días no consecutivos.**

## Entrenamiento Nivel Intermedio

Si ya tienes un poco de experiencia y quieres mejorar ligeramente en tu esfuerzo, te presentamos un plan de 4 días que seguro te irá bien. Trabajarás los mismo tres grupos musculares los lunes y jueves, y los mismos tres grupos musculares los martes y viernes. Con ello conseguimos dos días completos de descanso y recuperación para cada grupo de músculos. Puedes cambiar los días sin problema si te va mejor hacerlo para que encaje en tu agenda.

Empieza suave y ves aumentando el peso en cada set. Cuando veas que hay dos sets de 10 repeticiones en una serie, realiza sets de ruptura. Aquí es donde levantarás una carga más ligera inmediatamente después de un set y te tomarás un descanso corto o sin descanso, según veas. Tú decides como hacerlo.

### Lunes y Jueves - Hombros/Tríceps/Bíceps/Abdominales.

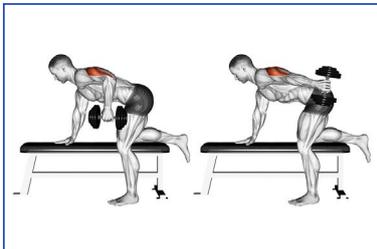


#### Hombros:

**Press Militar con Mancuernas:** 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 repeticione

**Encogimiento de Hombros con Barra:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 repeticiones

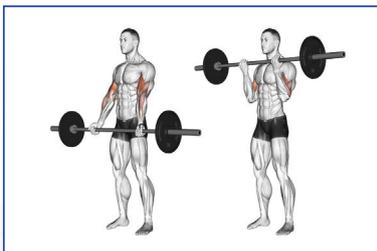
**Levantamiento Lateral con Mancuernas:** 10-12, 10-12, 10-12 repeticiones



#### Tríceps

**Fondos:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 repeticiones

**Patada de Tríceps con Mancuerna:** 10, 8, 6, 10, 10 repeticiones



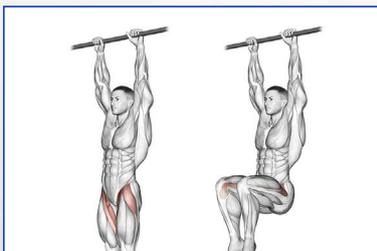
#### Bíceps:

**Curls con Barra EZ y Mancuerna:**

12, 10, 8, 6, 10, 10 repeticiones

**Curls Hammer con Mancuernas en Banco Inclinado:**

10, 8, 6, 10, 10 repeticiones



#### Abdominales:

**Levantamiento de Rodillas en Barra:** 15 bis 20 repeticiones

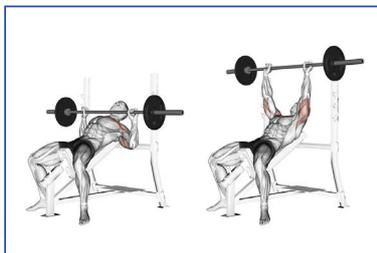
**Levantamiento Lateral en Tabla:** 15 bis 20 repeticiones

**Abdominales de Bicicleta:** 15 bis 20 repeticiones

Realiza cada ejercicio de abdominales tras completar cada set de ejercicios de entrenamiento con peso. Sigue esta secuencia siempre y hasta el final. Por ejemplo, realiza el levantamiento de rodilla en barra tras haber completado tus press militares. Luego, haz el levantamiento lateral en tabla tras tus encogimientos de hombros y los abdominales en bicicleta tras tus levantamientos laterales.

Sigue con este patrón el resto de tu entrenamiento. Cuando completes el último set de la última rutina, ya te sabrás de memoria dos sets de ejercicios abdominales para cada zona de tu vientre. En este momento, realiza un circuito de abdominales completando los tres ejercicios de abdominales de nuevo, seguidos y sin descanso.

## Martes y Viernes - Pecho/Espalda/Piernas

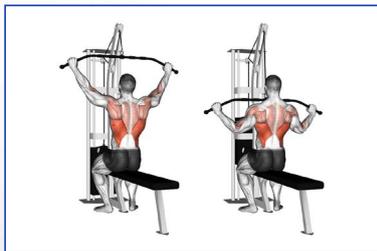


### Pecho:

**Press de Banca Inclinado:** 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 repeticiones

**Press de Banca con Mancuernas:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 repeticiones

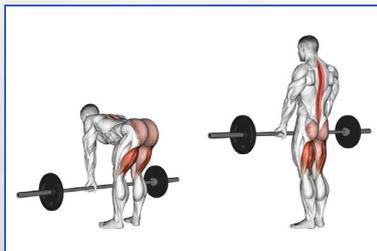
**Aperturas con Mancuernas:** 10-12, 10-12, 10-12 repeticiones



### Espalda:

**Wide-grip Pulldowns Laterales:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 repeticiones

**Remo Unilateral con Mancuerna:** 10, 8, 6, 10, 10 repeticiones



### Piernas:

**Levantamiento de Mancuernas:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 repeticiones

**Desplantes Avanzando con Mancuernas:** 10, 8, 6, 10, 10 repeticiones

## Entrenamiento Avanzado

Este programa consiste en seis días de entrenamiento con peso. Se centra en dos grupos musculares distintos cada día. Para sacar el mejor rendimiento al plan, serán músculos antagonistas como el torso y la espalda, tríceps y bíceps. Trabajar músculos antagonistas es una estrategia muy usada por culturistas de la vieja escuela que ayuda a crear simetría asegurándote que obtienes un físico equilibrado.

Haz pecho/espalda los Lunes, tríceps/bíceps los Martes y piernas/hombros los Miércoles. Luego, repite este esquema de 3 días en el mismo orden los Jueves, Viernes y Sábados. Tómate el Domingo como día de descanso para jugar a golf.

Una vez hayas completado la semana, empieza el ciclo de nuevo el Lunes, esta vez comenzando con tríceps/bíceps. Sigue el mismo patrón... tric/bic, hombros/piernas, y pecho/espalda, en días consecutivos. Tus grupos musculares tendrán dos días completos de descanso, tres veces seguidas, y luego seis días de descanso. Aquí lo tienes esquematizado para 4 semanas, para que lo veas mejor ...

### Semana 1

Lunes: Pecho/Espalda  
Martes: Tríceps/Bíceps  
Miércoles: Hombros/Piernas  
Jueves: Pecho/Espalda  
Viernes: Tríceps/Bíceps  
Sábado: Hombros/Piernas

### Semana 2

Lunes: Tríceps/Bíceps  
Martes: Hombros/Piernas  
Miércoles: Pecho/Espalda  
Jueves: Tríceps/Bíceps  
Viernes: Hombros/Piernas  
Sábado: Pecho/Espalda

### Semana 3

Lunes: Hombros/Piernas  
Martes: Pecho/Espalda  
Miércoles: Tríceps/Bíceps  
Jueves: Hombros/Piernas  
Viernes: Pecho/Espalda  
Sábado: Tríceps/Bíceps

### Semana 4

Lunes: Pecho/Espalda  
Martes: Tríceps/Bíceps  
Miércoles: Hombros/Piernas  
Jueves: Pecho/Espalda  
Viernes: Tríceps/Bíceps  
Sábado: Hombros/Piernas

Ahora que ya hemos establecido los músculos que hay que trabajar y en qué días, debes saber cómo establecer las repeticiones, series y ejercicios. Aquí tienes el patrón a seguir:

## Realiza tres ejercicios por grupo muscular

1r ejercicio: 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 rep

2o ejercicio: 12, 10, 8, 6, 10, 10 rep

3r ejercicio: 10, 8, 6, 10, 10 rep

Antes de seguir, necesitas saber qué ejercicios hacer. Tu objetivo y el de cualquier entrenamiento es maximizar el crecimiento muscular. La mejor forma de conseguirlo es con ejercicios compuestos.

Los ejercicios compuestos trabajan centrados en un músculo o en uno y más músculos. Dado que tienes múltiples músculos trabajando a la vez, puedes maximizar las ganancias de masa muscular, pudiendo levantar más peso y ganando más volumen.

También puede que hayas escuchado hablar de estos ejercicios como "ejercicios poli-articulares" puesto que activan más de una articulación a la vez. Si puedes, haz ejercicios compuestos siempre que puedas para cada grupo muscular. Por ejemplo, sentadillas, steps y medias sentadillas sobre una pierna, todos ellos ejercicios compuestos para tus piernas y buenos para tus entrenamientos.

Si incluyes ejercicios aislados, hazlos los últimos puesto que activan una sola articulación. Si se realizan primero, sentirás agotamiento y no podrás esforzarte en tus movimientos compuestos.

## Aquí tienes un ejemplo de rutina de ejercicios a realizar:

### **Pecho/Espalda:**

Press de Banca con Barra  
Pullovers con Mancuerna  
Polea  
Abdominales con Peso  
Levantamiento en  
Inclinación con Barra EZ  
Tracción hacia la Espalda  
con Peso

### **Tríceps/Bíceps:**

Extensiones de Tríceps por  
Encima de la Cabeza con  
Mancuerna  
Press Francés con Barra EZ  
Pushdowns con Cuerda  
Curls de Bíceps con Barra  
Flexiones con Giro y  
Mancuerna  
Curls en Banca con  
Mancuerna

### **Hombros/Piernas:**

Press Militar con  
Mancuerna  
Remos Altos con Barra EZ  
Elevación Frontal con  
Mancuerna  
Sentadilla con Apoyo  
Trasnuca  
Step-ups con Mancuerna  
Zancada con Pie Atrás  
Alternada y con Mancuerna



## ¿Inscribirse en un Gimnasio o montarse uno en Casa?

Muchas personas discrepan al elegir inscribirse a un gimnasio o entrenar en casa. Los motivos de una u otra decisión van desde factores económicos o de conveniencia. En realidad, no hay una decisión mejor que otra. Como todo en el fitness, dependerá de tus preferencias personales. Incluso puedes considerar útil inscribirte en un gimnasio a la vez que poder entrenar en casa.

### “El Gimnasio”

En el panorama relativo a los gimnasios, las herramientas de fitness han evolucionado, los programas de fitness van y vienen, y la tecnología ha avanzado hasta tal punto que todo lo que necesitas hacer es tener acceso a una tarjeta con banda magnética para el lector de la entrada principal.

Ya casi ni importa cómo sea la tarjeta, sino que formes parte de una comunidad de miembros. Sin miembros no existiría el gimnasio y la verdad es que ya tampoco importan las modas, que van y vienen.

No debes tener miedo a ser juzgado o ridiculizado por otros miembros, porque hoy en día tienes más opciones de que te caiga un meteorito encima. A diferencia de lo que popularmente se comenta, los gimnasios no son tan intimidatorios como piensas.

En general las personas están más preocupadas por mirarse a sí mismas en los espejos de las salas de entrenamiento que en mirar a los demás. Con ello no nos referimos a que no merezca la pena mirarte, sino que no debes temer a ser juzgado ni que ello te impida unirse a un gimnasio.

Basa tu última decisión en factores más realistas, como el coste económico de ser miembro, la distancia entre casa o la oficina, las actividades que se ofrecen a los inscritos...

Además, la primera vez que te inscribas en un gimnasio la persona del mostrador que te atienda suele ser bastante agradable y profesional. Si no es así, no pierdas más tiempo: el servicio al cliente es malo y eso es lo último que quieres en tu día a día.

Además, deberían ofrecerte una visita gratis y la posibilidad de una sesión de entrenamiento gratis para familiarizarte con el equipamiento y cómo usarlo. Aprovecha todas las oportunidades que te ofrezcan, pero no dejes que te nublen la mente.



Ten en cuenta que las cuotas de gimnasio pueden variar mucho entre un centro y otro. Los gimnasios con piscina, spa, cancha de básquet, sauna, yoga, servicio de toallas y aparcamiento pueden ser mucho más caros. Este tipo de gimnasios suelen tener distintas cuotas adaptadas a los miembros, lo que es una buena oportunidad para elegir.

A parte del precio, la limpieza del gimnasio es algo que no debes dejar pasar. De hecho, quizá prefieras pagar un poco más en la cuota a cambio de un espacio limpio y sin manchas o restos de uso. Seguramente no quieres encontrarte con el sudor de otros usuarios cuando estés haciendo repeticiones de tus ejercicios en la banca de peso.

También puedes estar interesado en un entrenador personal del gimnasio, una buena para los principiantes. Pueden ayudarte a conseguir tus objetivos y crearte planes de entrenamiento específicos y adaptados a tus necesidades y requerimientos.

Por último, otra recomendación a tener en cuenta. No te inscribas en un gimnasio basándote sólo en su proximidad a tu domicilio, piensa también en tu lugar de trabajo. Si tienes un buen gimnasio justo al lado de la oficina, puede ser una opción incluso mejor.

Puedes llevarte la ropa del gimnasio e ir directamente cuando termines la jornada laboral. O incluso ir antes, por la mañana, y luego entrar en la oficina. De esta forma evitarás excusas para no ir a entrenar.

## Instalar el Gimnasio en Casa

No hay nada que supere la comodidad de tener un gimnasio en casa. Seamos honestos: tiene ventajas incluso si además nos inscribimos en un gimnasio. En algún momento no podrás desplazarte hasta el gimnasio y te lamentarás de no tener un sitio donde entrenar.

Todo esto toma más importancia en invierno, y en especial si vives en una zona de clima frío. No debes acostumbrarte a que un poco de nieve, lluvia o granizo puedan convertirse en excusa para evitar el entrenamiento.

La verdad es que la única desventaja de montar un gimnasio en casa son los costes económicos iniciales. Pero, si lo comparas con lo que vas a pagar anualmente por la cuota de inscripción y todos los gastos que se puedan derivar, habitualmente el coste es similar. Y montarlo en casa es una inversión que puedes amortizar durante muchos años.

Puedes montarlo tan moderno o sencillo como quieras, pero al menos debes invertir en espejos de gran tamaño en una de las paredes. Sí, es así: te sorprenderá la cantidad de gente que se observa en los espejos en los gimnasios públicos, pero ese no es el único motivo por el que se colocan. Los espejos ayudan a asegurarse de que estás haciéndolo bien.

Si no puedes verte a ti mismo, puedes pensar que estás haciendo bien un ejercicio cuando en realidad no es así. Si PUEDES verte, lo sabrás desde el inicio y podrás hacer los ajustes necesarios.

También es una buena opción incluir ventiladores de techo, en especial si vives en una zona de clima cálido. No sólo se ayudarán a refrescarte, también a que circule el aire y a facilitarte la respiración y, por tanto, recuperarte más rápido entre los sets.

Pero siempre asegúrate de que prestas atención a lo que te rodea. Si tienes un ventilador en funcionamiento y vas a saltar para agarrarte a una cuerda o a realizar un press por encima de la cabeza, debes tener cuidado y evitar golpearte con él. ¡Saldrías perdiendo!

Aparte de lo estético, debes decidir qué equipamiento quieres. Al igual que en el diseño del gimnasio, que puede ser moderno o funcional, tu elección del equipamiento también.

Los tiempos han cambiado en la última década. Las modas del fitness han ido cambiando lentamente hacia una tendencia más minimalista.

Por lo general, debes decantarte por las herramientas que te ofrezcan más rendimiento y te permitan trabajar todos tus músculos de forma eficiente a la vez que conseguir un buen entrenamiento cardiovascular; todo ello dejando tanto espacio libre como sea posible.

Aparatos como las mancuernas, pesas rusas, de ejercicios de suspensión, balones medicinales, cuerdas, pesas con placas de peso, barras, 'sleds', 'tires', sacos de arena, mazas indias, cuerdas de salto y discos deslizadores son grandes opciones.

La bolsa o el saco de boxeo también son herramientas divertidas para ponerse en forma a la vez que descargamos tensión.





## Entrenar cuando estás de Viaje

Sea por negocios, por placer o necesidad, en alguna ocasión deberás viajar y permanecer fuera un tiempo. En algunos casos, las personas no se preocupan demasiado por entrenar o vigilar su dieta cuando están fuera de casa por viaje. Sin embargo, es muy recomendable hacerlo.

Si decides tomarte unos días o una semana de descanso, puedes poner en peligro tus progresos y hacer que la vuelta a la rutina sea muy difícil cuando estés en casa de nuevo. Y ya sabes que no suele ser divertido empezar de cero tras un periodo de inactividad.

Ya estés en un hotel, apartamento, en casa de alguien, en una granja o en un bungalow, debes tener como prioridad cuidar tu cuerpo y encontrar la forma de hacer ejercicio. Cuando estés fuera de casa no puedes dar por hecho que tendrás un bonito gimnasio en la esquina al que acudir.

Dicho esto, y aunque ya hemos hablado de varios ejercicios de entrenamiento, no te hará daño conocer alguno más. Llámalo una política de seguridad en caso de que te vayas de viaje por carretera y quieras mantenerte en la mejor forma.

Este entrenamiento consiste en tres ejercicios de peso y tres días de cardio. Todo lo que necesitarás es el peso de tu cuerpo y algunos objetos caseros. Realiza los ejercicios de peso y de cardio en días alternos.

Puede parecer un entrenamiento un poco intenso, pero te irá muy bien siempre y cuando empieces suave y priorices la seguridad frente a lo peligroso.

Al contrario que en los anteriores entrenamientos, te presentamos estos ejercicios de forma más detallada puesto que también son más complejos. Además, te daremos algunos trucos útiles. Así que, sin más dilaciones, vamos allá:



## **Flexiones Tradicionales - 5 sets de 15 con descansos de 45 a 60 segundos.**

Las llamadas flexiones tradicionales son las originales y correctas que las personas solían hacer ya desde hace años. Los deportistas de antaño estaban definidos, sin grasa y tenían poca tendencia a las lesiones.

Para realizarlas, empieza en posición de descanso hacia abajo, estirado, con las manos colocadas en los hombros y los pies juntos. Contrae los músculos abdominales y mantén recta la línea que va desde detrás de la cabeza hasta los tobillos mientras doblas los codos y bajas el cuerpo doblándolo.

Asegúrate de que tus brazos permanecen cercanos a los laterales del cuerpo e intenta que tu barbilla toque el suelo. Recuerda que se trata de los abdominales tradicionales. Manteniendo la postura, levanta el cuerpo suavemente hasta que tus brazos queden totalmente extendidos y repite todo el proceso.

Si no te ves capaz de completar todo un set de repeticiones sin que tus nalgas sufran en exceso y se levanten, coloca tus manos en una silla o banca. No hay nada de malo en volver a los ejercicios tradicionales para mantenerse en forma y evitar lesiones.

## **Flexiones Declinadas - 5 sets de 15 con descansos de 45 a 60 segundos.**

Las flexiones declinadas se realizan con los pies elevados y apoyados, y las manos en el suelo. No es al revés, sino como acabamos de comentar, al revés de lo que se suele creer.

Sigue exactamente la misma ejecución que para los abdominales tradicionales y elige un punto de apoyo para los pies que no sea demasiado alto. Cuando más altos estén los pies, más difíciles serán las flexiones. Un pequeño taburete es una buena medida. Si eres estudiante, usa la cama, una silla o mesa baja.

## **Flexiones Backbend - 5 sets de 15 con descansos de 45 a 60 segundos.**

Esta variación de flexiones es habitual en una posición de yoga conocida como 'postura de la rueda completa'. Layman se refiere a ella como 'backbend'. Vamos a incluir el 'backbend' en una flexión inversa, y para hacerlo hay que seguir estos pasos:

Estírate sobre la espalda con las rodillas medio dobladas, y los pies y manos en plano sobre el suelo. Tus manos deben estar junto a las orejas, con tus dedos apuntando hacia tus hombros. Con un movimiento suave, levanta tus caderas del suelo y estira los brazos y piernas tanto como puedas mientras arqueas la espalda.

Una vez te hayas estirado tanto como puedas, vuelve a bajar suavemente la espalda y repite la operación. Como valor añadido, las flexiones 'backbend' refuerzan las muñecas y mejoran la flexibilidad de los brazos y hombros.

## **Flexiones en Pica - 4 sets de 10 a 12 con descansos de 30 a 45 segundos.**

Esta última variación de flexión se centra en tus hombros y la parte superior de la espalda, e incluso de forma indirecta en los costados de la caja torácica.

Toma una posición inclinada hacia adelante como si fueras a realizar una flexión tradicional y levanta las nalgas hacia arriba, en el aire. Centra el peso de tu cuerpo en los talones y fija la Mirada hacia la punta de tus dedos.

En este momento, tu cabeza debe quedar entre tus brazos y tu cuerpo debe estar en un ángulo de unos 90 grados. Mantén esta posición corporal mientras doblas tus codos para bajar el cuerpo hacia abajo. Intenta colocar la parte superior de la cabeza hacia el suelo y detente cuando queden aproximadamente 3 centímetros. Vuelve a la posición inicial y repite el proceso.



## **Dips (fondos) - 4 sets de 10 a 12 con descansos de entre 30 a 45 segundos.**

Cada vez que extiendes o enderezas el brazo activas los músculos más grandes de la parte superior de la espalda llamado tríceps, que probablemente ya conoces bien. Las flexiones son útiles para trabajar estos músculos, pero los 'dips' son aún mejores.

Para ellos, necesitarás una silla o un objeto robusto y fijo, como un banco de parque. Siéntate en la punta de la silla con las manos sujetadas a los lados. Coloca los pies un poco avanzados, de forma que haya espacio entre la silla y el cuerpo.

Baja el cuerpo doblando los codos y detente cuando los brazos estén en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial mediante un movimiento regular hasta que los brazos queden totalmente extendidos, y repite la operación.

Si quieres una variación más atrevida, extiende las piernas rectas y coloca los talones en el suelo con los dedos apuntando al cielo. También tienes la opción de colocar tus manos en la punta frontal de la silla.

## **Sentadillas Laterales de Una Pierna - 4 sets de 10 a 12 con descansos de 30 a 45 segundos.**

Todas las sentadillas trabajan los grandes músculos de la parte inferior del cuerpo, que incluye los glúteos, tendones, cuádriceps y pantorrillas. Una sentadilla lateral de una pierna hace más énfasis en los glúteos y también pone a prueba el equilibrio.

Necesitarás un punto de apoyo para este ejercicio, como uno o más libros gruesos, un pequeño taburete o una banqueta.

Mantente de pie, con el pie derecho en el punto de apoyo y el pie izquierdo un poco más espaciado que la distancia del ancho de hombros. Mantén los codos doblados y las manos sobre el pecho, y baja el cuerpo doblando las rodillas. Detente cuando tus muslos queden en paralelo al suelo y vuelve a elevarte hacia arriba.

Deja descansar el peso en el pie y levanta el pie izquierdo del suelo. Doble la rodilla izquierda y detente cuando el muslo quede paralelo al suelo. En este momento debes mantener el equilibrio sobre la pierna derecha. Vuelve a la posición inicial y repite los pasos para completar el set de repeticiones, luego cambia de lado.

Si quieres añadir más peso al ejercicio, envuelve una garrafa de agua en una toalla y colócala con cuidado sobre la espalda. Deja que los extremos de la toalla cuelguen sobre tu pecho y agarra cada extremo con una mano.

Un galón pesa unos 4-4,5 kilos si está lleno. Puedes usar varios galones si quieres entrenar la resistencia. O incluso puedes vaciar el contenido y añadir arena, grava o pequeñas piedras.

**NO TE DETENGAS CUANDO DUELA, DETENTE CUANDO HAYAS TERMINADO.**



## **Zancada Atrás - 4 sets de 10 a 12 repeticiones con descansos de 30 a 45 segundos.**

La zancada atrás trabaja los músculos de parte baja del cuerpo con distinto énfasis. Es un buen ejercicio para terminar una sesión de entrenamiento de pierna.

De pie, con los pies juntos, fija la mirada en el horizonte y coloca las manos sobre las caderas. Da un paso grande hacia atrás con el pie derecho y baja el cuerpo doblando ambas rodillas. Detente cuando tu muslo izquierdo quede en paralelo al suelo y ambas rodillas formen un ángulo de 90 grados.

Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio con la otra pierna (izquierda). Sigue alternando las piernas hasta llegar al número de repeticiones indicado. Sólo para que lo sepas, cada repetición se completa una vez hayas completado el ejercicio con las dos piernas.

Asegúrate de que mantienes el torso en vertical a lo largo de todo el ejercicio para evitar abrir las caderas o arquear la espalda. Además, nunca dejes que la parte trasera de las rodillas toque el suelo.

Si quieres añadir resistencia, coloca botellas de agua en los costados o con una toalla alrededor de tu espalda.



## **Core Superset - 4 sets de 15 a 20 repeticiones con descansos de 30 a 45 segundos.**

Cada ejercicio descrito en este plan de entrenamiento se centra en el centro del cuerpo, de una u otra forma. Pero el llamado 'core superset' se centra específicamente en todos los músculos que rodean la sección central del cuerpo, en la que se incluyen el recto y los espinales dorsales y oblicuos.

Podrás realizarlo con los 'star sit-ups' y las extensiones de espalda. Si recuerdas lo que hemos comentado, los sets de ruptura son muy discutidos. Con los 'supersets' pasa algo parecido en el sentido de que se va de un ejercicio a otro. Sin embargo, trabajas dos partes distintas del cuerpo sin descanso. Tómate tu descanso tras completar el 'superset'.

### **Star Sit-up**

Descansa en plano sobre la espalda con los brazos separados a los lados en forma de "T", y las piernas separadas en forma de "Y". Apóyate sobre la mano izquierda en el suelo y levanta el torso en ángulo hacia tu izquierda al mismo tiempo que levantas la pierna izquierda. Pasa la mano derecha a través del cuerpo e intenta tocar los dedos del pie.

En este momento, tu antebrazo y la mano izquierda deben estar planos sobre el suelo. Una vez que hayas tocado los dedos del pie, baja lentamente hacia el suelo y cambia de lado. Sigue alternando un lado y otro hasta que hayas alcanzado el número de repeticiones por lado.

Cuanto rotes el cuerpo en el aire, asegúrate de que tu espalda no toca el suelo para evitar llegar a la punta de los dedos sólo con la mano ya que de este modo no trabajaremos los abdominales.

## Extensión de Espalda

La forma más cómoda de realizar extensiones de espalda es usando la cama. Estírate en la cama sobre tu estómago con tus caderas justo en la punta de la cama (para que ello te permita doblarte). Coloca las manos a los lados de tu cabeza y baja la parte superior del cuerpo tanto como puedas.

Levanta de nuevo el cuerpo con los músculos de la parte baja y repite el procedimiento. Si viajas con acompañante, dile que te ayude a evitar mover la parte baja de las piernas (agarrándote) y así ganarás estabilidad.



## Cardio

Es el momento de presentar la parte de cardio del plan de entrenamiento. Será corta y agradable, y sólo necesitarás ir al aire libre puesto que deberás correr. Sin embargo, si tienes la suerte de encontrar una zona de carril para corredores, aprovecha y úsala.

Empieza corriendo durante dos minutos y luego baja el ritmo durante 4 minutos. Éste es el calentamiento. Luego, alterna entre un minuto de correr al 75% de tu esfuerzo máximo y dos minutos de footing. Realiza de 4 a 6 intervalos y acaba con 5 minutos de footing suave para enfriarte. Tu sesión completa de cardio debe durar sólo de 20 a 30 minutos.

## Resumen

¡Buen trabajo! Ya has empezado a entrenar tu cuerpo para estar en forma. Ahora que ya tienes un buen conocimiento de cómo entrenarte debes empezar a pensar en tu dieta. En los apartados siguientes te presentamos la Guía Nutricional. No te quejes, sabes lo importante que es una dieta saludable para tu bienestar general.

**CUANDO SIENTAS  
GANAS DE DARTE  
POR VENCIDO,  
PIENSA EN  
CUANDO  
COMENZASTE.**



**ENTRENA COMO UN ATLETA.  
COME COMO UN NUTRIÓLOGO.  
DUERME COMO BEBÉ.  
GANA COMO UN CAMPEÓN.**

**CRAZYBULK**

**BULKING • CUTTING • STRENGTH**