



**PLAN DE
ENTRENAMIENTO
DE FUERZA
PARA UN** **CUERPO MÁS
ESTILIZADO
Y EN FORMA**



ÍNDICE

1	Presentación: El plan	
	Cómo funciona	05
	Un vistazo a los entrenamientos	05
	Instrucciones	06
	Consejos para optimizar tus resultados	06
2	El programa de entrenamiento	07
3	La alimentación para cambiar la composición corporal	
	Vigila tu ingesta de calorías	14
	Alimentos que te ayudarán a alcanzar tus objetivos	15
4	Los ejercicios	
	Ejercicios de calentamiento	18
	Ejercicios de activación	20
	Ejercicios principales	22
	Ejercicios de enfriamiento	38

1

PARTE 1

EL PLAN





Si deseas deshacerte de esos kilos de más, has llegado al lugar indicado: este plan de entrenamiento con pesas para principiantes te ayudará a empezar. Y sí, has leído bien: es un plan de entrenamiento con pesas. Cuando piensas en perder peso, quizás lo primero que se te venga a la cabeza sea la palabra «cardio», pero la verdad es que el entrenamiento de resistencia por sí solo reduce el porcentaje de grasa corporal, según un estudio publicado en *Sports Medicine* en 2021. Y este programa se basa en la premisa de que el músculo quema calorías y te ayuda a estar sano, lo que significa que no tendrás que conformarte con correr en la cinta.



Cómo funciona

NECESITARÁS

mancuernas (varias opciones: ligeras, medias y pesadas), un banco, bandas de resistencia y una barra de dominadas

ENTRENARÁS

4 o 5 veces por semana. Los entrenamientos de fuerza duran 45 minutos cada uno, y el entrenamiento HIIT dura 25 minutos

UN VISTAZO A LOS ENTRENAMIENTOS

LUNES

Tren inferior

MARTES

Tren superior

MIÉRCOLES

HIIT (opcional)

JUEVES

Descanso

VIERNES

Tren inferior

SÁBADO

Tren superior

DOMINGO

Descanso

Hemos incluido varias opciones para que hagas un seguimiento de tu progreso aparte de con la báscula. Deberás tener en cuenta el número de repeticiones que eres capaz de completar en un tiempo determinado y el peso de las mancuernas que utilizas. Si todo va bien, verás que esos números van mejorando poco a poco, semana tras semana. Cada día trabajarás una parte diferente del cuerpo: el primer día, las piernas y el tronco, y después los bíceps y los tríceps. Mientras trabajas un área, las otras se recuperarán, ya que esto es crucial para la construcción de músculo.

También verás que hay varios entrenamientos AMRAP, lo que significa «tantas rondas como sea posible». Esta es otra forma de seguir tu progreso, semana a semana, sin la báscula. Anota el número de rondas que eres capaz de hacer de cada ejercicio y, la semana siguiente, trata de superar esos números. Los ejercicios de tipo EMOM (cada minuto, en un minuto), son los que se realizan poniendo el temporizador en un minuto. Cuando hayas terminado el número de repeticiones indicado, usa el resto del minuto para descansar y, al comienzo del siguiente, repite la secuencia de movimientos. Haz esto en todas las rondas. Las primeras veces que hagas ejercicios EMOM, puede que te des cuenta de que apenas te queda tiempo de descanso al acabar, pero a medida que tu resistencia y fuerza mejoren, los EMOM también serán más fáciles.



Instrucciones

Entrenarás cuatro o cinco días a la semana y tratarás de ir aumentando progresivamente el peso que utilizas.

El día de entrenamiento HIIT es opcional, porque el programa en sí ya es bastante intenso, especialmente si llevas una temporada sin hacer ejercicio. Prioriza los entrenamientos de fuerza durante el día de HIIT; después de todo, es un programa de construcción de músculo. Dedicar los días de descanso para dormir hasta tarde, trabajar intensamente con el rodillo de espuma o tomar un poco de aire fresco. No puedes aumentar la fuerza sin suficiente recuperación.



Consejos para optimizar tus resultados

- **Incorpora ejercicios cardiovasculares:**
Si quieres, puedes añadir 30 minutos de ejercicios cardiovasculares de esfuerzo constante (correr, hacer elíptica, andar en bicicleta o caminar) a dos de los días de entrenamiento; eso sí, no elijas el día de HIIT, ya que ya es un ejercicio cardiovascular. Haz los ejercicios cardiovasculares después del entrenamiento de fuerza.
- **Cómo elegir los pesos:**
Si puedes hacer fácilmente entre 10 y 12 repeticiones con un peso, para ti será «ligero». Si un movimiento comienza a resultar difícil después de más o menos ocho repeticiones, será un peso «medio». Si empieza a costarte después de tres o cuatro repeticiones, y te cuesta mucho más en la última, es un peso «pesado».
- **Desafíate:**
A lo largo del programa verás instrucciones para hacer algunos de los ejercicios más difíciles, pero en la mayoría de los casos la mejor manera de ponerte un reto es ir aumentando el peso.
- **Sigue buenos consejos de nutrición:**
Es probable que en tus redes sociales veas cada día consejos para perder peso rápidamente. Ignóralos. Lo que necesitas es un cambio sostenible y a largo plazo. Lee la sección sobre acondicionamiento físico y, a continuación, consulta nuestro plan de nutrición respaldado por expertos, que es a la vez saludable y delicioso.

2

PARTE 2

EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO



El programa de entrenamiento

EL CALENTAMIENTO

Antes de entrenar*:

- high knees
 - butt kicks
 - zombie kicks
- * (30 seg. cada ejercicio, 30-60 seg. descanso, 2 o 3 tandas)

De movilidad:

- el mejor estiramiento del mundo (10 rep. por lado)
- transiciones 90/90 (10 rep. por lado)
- flexiones de muñeca (10 rep.)

LUN

TREN INFERIOR

ACTIVACIÓN

- deadbugs
- círculos de cadera de tipo hydrant
- apertura de cadera en plancha lateral

haz cada movimiento durante 30 seg., uno tras otro durante 1 minuto, y repite una vez

SERIE DE UN ÚNICO EJERCICIO

serie de un único ejercicio 1:

- sentadillas con mancuerna al frente (12 rep. con el peso más ligero para la primera ronda, luego 10 con peso medio y 8 con peso pesado)

serie de un único ejercicio 2:

- levantamiento de peso muerto con una pierna (12 repeticiones a cada lado con el peso más ligero para la primera ronda, luego 10 con peso medio, y luego 8 con pesado)

SUPERSERIE

- zancadas inversas con mancuernas (12 rep. en cada lado con el peso más ligero para la primera ronda, luego 10 a cada lado con peso medio y luego 8 en cada lado con pesado)
- sentadillas con salto (12 repeticiones para la primera ronda, luego 10 y luego 8)

AMRAP

- plancha con toque de cadera
- abdominales de bicicleta

4 minutos, 10 rep. en cada lado

MAR

TREN SUPERIOR

ACTIVACIÓN

- deadbugs
- shoulder taps
- elanCHA sostenida sobre codo

haz cada movimiento durante 30 seg., uno tras otro durante 1 minuto, y repite una vez

SERIE DE UN ÚNICO EJERCICIO

serie de un único ejercicio 1:

- chin-ups con banda (8-10 rep. en 3 rondas)

serie de un único ejercicio 2:

- presses de pecho con mancuernas (12 rep. con el peso más ligero para la primera ronda, luego 10 con un peso medio, luego 8 con un peso pesado y luego 8 más con un peso pesado de nuevo)

SUPERSERIE

- remo renegado (6 rep. en cada lado con el peso más ligero para la primera ronda, luego 5 con peso medio, luego 4 con peso pesado y luego 4 más con peso pesado de nuevo)
- arrastre de mancuernas (10 repeticiones en cada lado usando los mismos pesos de las mancuernas que en el remo renegado)

EMOM

(6 minutos)

- curls de bíceps (10 rep.)
- extensiones de tríceps sobre la cabeza (10 rep.)

MIÉ

HIIT (OPCIONAL)

ACTIVACIÓN

- deadbugs
- círculos de cadera de tipo hydrant
- shoulder taps

haz cada movimiento durante 30 seg., uno tras otro durante 1 minuto, y repite una vez

SERIE DE HIIT 1

- desplazamientos laterales
- planchas con toque de hombro
- abdominales en v
- saltos de estrella con sentadilla

haz cada movimiento con una intensidad alta durante 45 segundos, descansa 15 seg. y luego pasa directamente al siguiente ejercicio. Tómate un descanso de 1 minuto entre rondas y haz tres rondas de cada serie.

SERIE DE HIIT 2

- flexiones
- puente de glúteos
- fast feet
- burpees

haz cada movimiento con una intensidad alta durante 45 segundos, descansa 15 seg. y luego pasa directamente al siguiente ejercicio. Tómate un descanso de 1 minuto entre rondas y haz tres rondas de cada serie.

AMRAP

(4 minutos)

- presses de piernas en table top
- hollow hold

aguantar tantos seg. de cada movimiento como puedas, descansando entre los dos según necesites.

JUE

DESCANSO

VIE

TREN
INFERIOR

¡duerme un poco!

ACTIVACIÓN

- deadbugs
- círculos de cadera de tipo hydrant
- apertura de cadera en plancha lateral

haz cada movimiento durante 30 seg., uno tras otro durante 1 minuto, y repite una vez

SERIE DE UN ÚNICO EJERCICIO

serie de un único ejercicio 1:

- levantamiento de peso muerto con mancuernas (10 rep., luego 12 y luego 15 con mancuernas medianas)

serie de un único ejercicio 2:

- step-ups con mancuernas (5 rep. de cada lado, luego 8 y después 10 con mancuernas medianas)

SUPERSERIE

- puentes de glúteos elevados (10 rep., luego 12 y luego 15)
- puente de glúteos con pasos (5 rep., luego 8 y luego 10)

EMOM

(6 minutos)

- zancadas laterales con banda 5 en el lado derecho y luego 5 en el lado izquierdo
- steps laterales con banda (10 pasos a la derecha y 10 pasos a la izquierda)



SÁB

TREN SUPERIOR

ACTIVACIÓN

- deadbugs
- shoulder taps
- plancha sostenida sobre codo

haz cada movimiento durante 30 seg., uno tras otro durante 1 minuto, y repite una vez

SERIE DE UN ÚNICO EJERCICIO

serie de un único ejercicio 1:

- presses de pecho con mancuernas (4 x 12 rep. con el peso más ligero para la primera ronda, luego 10 con un peso medio, luego 8 con un peso pesado y 8 más con un peso pesado de nuevo)

serie de un único ejercicio 2:

- remo inclinado con mancuernas (12 rep. con el peso más ligero para la primera ronda, luego 10 con peso medio, luego 8 con peso pesado y luego 8 más con peso pesado de nuevo)

¡duerme un poco!

SUPERSET

- flexiones (12 rep. para la primera ronda, luego 10, luego 8 y 8 más)
- supermán (25 rep. para la primera ronda, luego 20, luego 15 y luego 10)

AMRAP

(4 minutos)

- toque de dedos (10 rep.)
- abdominales inversas (10 rep.)

DOM

DESCANSO

RUTINA DE ENFRIAMIENTO

- estiramiento de brazos
- estiramiento de tríceps
- estiramiento del escorpión
- estiramiento de paloma sentado

realiza cada movimiento lentamente durante 30 segundos, uno tras otro.

3

PARTE 3

ALIMENTACIÓN PARA CAMBIAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL





Hay un elemento especial en este plan de pérdida de peso del que no te hemos hablado y que creemos que te gustará:

tendrás que comer. A diferencia de otras dietas que te piden que te alimentes a base de sopas o que intentan convencerte de que 12 almendras y una ensalada pequeña son una buena cena, este plan no funciona si tienes hambre constantemente. Una dieta restrictiva no es una solución a largo plazo y puede ser un obstáculo para que alcances tus objetivos de mejora corporal, tanto a corto como a largo plazo. La idea es desarrollar músculo sin grasa y mantener el metabolismo activo. Así, tu cuerpo cambiará de forma, sí, pero también aumentará sus niveles de fuerza y energía.

Y si te asusta el concepto de «desarrollar músculo», acabemos con algunos mitos. La composición corporal, que aquí significa aumentar el porcentaje de masa muscular y disminuir el porcentaje de grasa corporal, es la clave para controlar tu peso de forma saludable y a largo plazo. Es posible perder peso solo con una dieta, pero añadir resistencia es la receta secreta para obtener mejores resultados y más rápidos, según una investigación publicada en la revista [Strength and Conditioning Journal](#).

¿La otra razón por la que tienes que comer suficiente? Este programa es *duro*. ¡Y beneficioso! Te exige que pruebes nuevos ejercicios, levantes objetos pesados, realices muchas repeticiones y avances semana tras semana. Para aguantar el ritmo, tendrás que comer comidas y refrigerios saludables y nutricionalmente diversos. Las proteínas, los carbohidratos y las grasas son igualmente importantes para mantener el metabolismo activo y el cuerpo en buen estado de funcionamiento. Ten en cuenta que, incluso si no cambias nada en tu dieta, el entrenamiento de fuerza podría eliminar el 1,4 por ciento de tu porcentaje de grasa corporal, según una [investigación de la Universidad de Nueva Gales del Sur](#) en Australia.



Por otro lado, si consumes muy pocas calorías, no tendrás suficiente energía para completar los entrenamientos o construir músculo de manera eficaz y tu metabolismo se ralentizará a pasos agigantados. Cuando comiences este programa, especialmente si no has hecho ejercicio de manera constante con peso durante un tiempo, ten en cuenta que sentirás más hambre. Es algo totalmente normal y no hay razón para pasar hambre (ni para estar de mal humor todo el día con tu familia y amigos). De hecho, uno de los momentos más importantes para comer es en la hora después de un entrenamiento. Recuerda consumir un alto contenido de proteínas y también algunos carbohidratos buenos para recuperarte. Una buena opción es prepararte un [batido de proteínas](#).

Centrarte en las proteínas será tu arma secreta durante este programa, pues ayudan a fortalecer el músculo y a conservar la masa muscular. Cuanto más músculo tengas, más activo será tu metabolismo, lo que se traducirá en quemar más calorías, incluso en reposo. Todos somos diferentes, por lo que es imposible proporcionarte el desglose macro perfecto para ti. (Si esto es lo que buscas, habla con un nutricionista que pueda evaluar tu energía y otras necesidades de salud).



En general, intenta obtener entre el 25 % y la mitad de las calorías de las proteínas. Si haces ejercicio con regularidad, eso supone entre 1,1 y 1,5 gramos de proteínas por kilo de peso corporal. A medida que ganes fuerza y levantes más peso, puedes aumentar esa cantidad a 1,2-1,7 gramos por kilo. Por supuesto, estamos hablando de fuentes de proteínas completas, es decir, que contienen todos los aminoácidos esenciales, como el marisco, los huevos, el tofu, la carne y la carne de ave.

Pero también hay formas de introducir proteínas adicionales en tus comidas, como convertir una pizza en una pizza proteica (¡con muchas verduras, por supuesto!), añadir un poco de crema de cacahuete repleta de proteínas a tus copos de avena o llevar al brunch de los domingos unos brownies de chocolate que te proporcionen una buena dosis de fuerza.

Y para ayudar aún más a tu cuerpo, especialmente con la regulación hormonal, es necesario consumir suficiente

grasa. Hasta un tercio de las calorías deben provenir de tipos de grasa saludables, como las grasas poliinsaturadas y los alimentos ricos en ácidos grasos esenciales omega-3 (como aguacates y salmón proveniente de pesca sostenible). Una manera fácil de conseguir un buen equilibrio entre proteínas y grasas es nuestro Shape Shake 2.0.¹ Además de proteínas y ácidos grasos omega-3, también contiene todos los micronutrientes esenciales, así como una dosis de fibra.



¹ Pérdida de peso con Shape Shake 2.0: La sustitución de dos comidas diarias por sendos Shape Shake 2.0 contribuye a la reducción de peso en el contexto de una dieta baja en calorías. Sustituir una comida te ayuda a mantenerte en tu peso. Este producto solo cumple su función como parte de una dieta baja en calorías, que debe incluir también otros alimentos. Asegúrate de beber suficiente líquido cada día. Asegúrate de llevar una dieta variada y equilibrada y de mantener un estilo de vida saludable.

Vigila tu ingesta de calorías

Sabemos que este tipo de enfoque no es para todo el mundo. Si prefieres contar las calorías, también puedes hacerlo. A algunas personas les gusta saber cuánta energía consumen en comparación con la que gastan, tanto haciendo ejercicio como realizando las funciones corporales básicas (como mantener el corazón y el cerebro en funcionamiento). Luego pueden averiguar si deben reducir la cantidad que comen para perder peso.

«Para la mayoría de las personas, la forma más sencilla [de perder peso] es crear un déficit de calorías», afirma la dietista deportiva estadounidense Molly Kimball (RD, CSSD). En otras palabras, debes ingerir menos calorías de las que quemas. (Consulta siempre a un profesional de la salud para obtener consejos personalizados, ya que cada persona es diferente). Una forma de hacerlo es vigilar todo lo que



comes. *La comida nunca es mala, pero algunos de nosotros caemos en la trampa de comer sin pensar. No hay nada malo en coger un par de caramelos de la bandeja de la sala de descanso, pero tal vez no deberías hacerlo cada vez que pases por allí para rellenar tu botella de agua. Como sustituto, Kimball propone*

una deliciosa barrita con alto contenido de proteínas y bajo contenido en azúcar que no te aparte del camino hacia tus objetivos.

También puedes planificar las comidas para prever lo que comerás todos los días, especialmente entre semana, cuando puede ser más difícil saber si tendrás tiem-

po para preparar un desayuno saludable o cocinarte algo para llevártelo al trabajo. Nos gusta preparar por la noche una gran ración de porridge o de avena para el desayuno, y una olla grande de sopa rica en proteínas o un saltado. Todos estos son platos equilibrados en los que puedes usar tus verduras y frutas favoritas.



Alimentos que te ayudarán a alcanzar tus objetivos

Como dijimos, si sigues el entrenamiento según el programa, tu cuerpo trabajará a toda marcha. Incluso sin una báscula que mida el porcentaje de grasa corporal, estamos bastante seguros de que tu masa muscular irá aumentando y la grasa corporal, reduciéndose. ¡Es una gran victoria! Una forma saludable de pensar en tu nutrición general es identificar los alimentos buenos que debes añadir a tu dieta, en lugar de eliminarlos. Estos son algunos:

- Verduras como espinacas, brócoli y coliflor, que están llenas de fibra, por lo que te ayudarán a saciarte, según la [Cleveland Clinic](#).
- Las bayas también suelen ser ricas en fibra, según [Medical News Today](#).
- [Las investigaciones](#) han demostrado que una dieta rica en cereales integrales es mejor para perder peso que una rica en cereales refinados. Algunos ejemplos de cereales integrales son el arroz integral, la cebada y la avena.
- Las investigaciones también han demostrado que las dietas que incluyen legumbres (alubias, garbanzos, lentejas y guisantes) dan lugar a una pérdida de peso más significativa que las que no las incluyen, según [Medical News Today](#).
- Incluso algunos [investigadores de Suiza](#) sugieren que el chocolate negro puede mejorar el metabolismo. ¡Tomamos nota!

4

PARTE 4

LOS EJERCICIOS



Movimientos de calentamiento

HIGH KNEES

Corre sin desplazarte, levantando las rodillas y los talones frente a ti.

VER VÍDEO

BUTT KICKS

Corre sin desplazarte, levantando los pies detrás de ti y llevando el talón hacia el trasero con cada paso.

VER VÍDEO

EL MEJOR ESTIRAMIENTO DEL MUNDO

Comienza con una plancha alta. Lleva la pierna derecha hasta la parte exterior de la mano derecha y deja que la pierna izquierda se doble ligeramente. Alarga la mano derecha hacia el techo. Haz una pausa, luego baja la mano y vuelve a empezar. Alterna los lados con cada repetición.

VER VÍDEO

TRANSICIONES 90/90

Siéntate en el suelo con la pierna izquierda delante de ti, el muslo apuntando hacia adelante y el pie izquierdo apuntando hacia la derecha, el muslo derecho hacia el lado derecho y el pie derecho apuntando detrás de ti. Mueve el torso para que el estiramiento sea más o menos intenso. Mantente en esta posición durante 15 segundos y luego cambia de lado.

VER VÍDEO

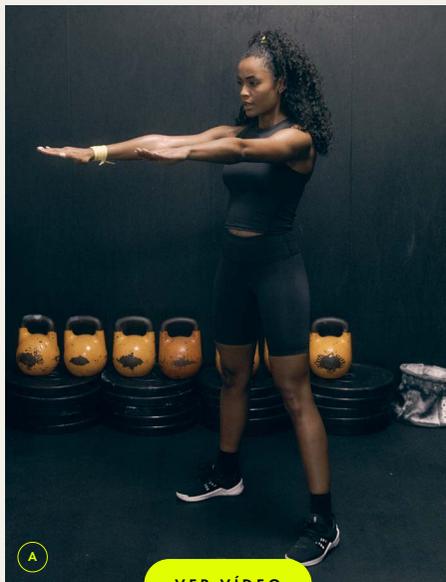


squat jump, pág. 23

MOVIMIENTOS DE CALENTAMIENTO
(continuación)

ZOMBIES

Mantén los brazos estirados, luego levanta el pie izquierdo y da una patada con la pierna recta hacia la mano izquierda; luego llévalo de nuevo al suelo y cambia de lado. Sigue alternando los lados.

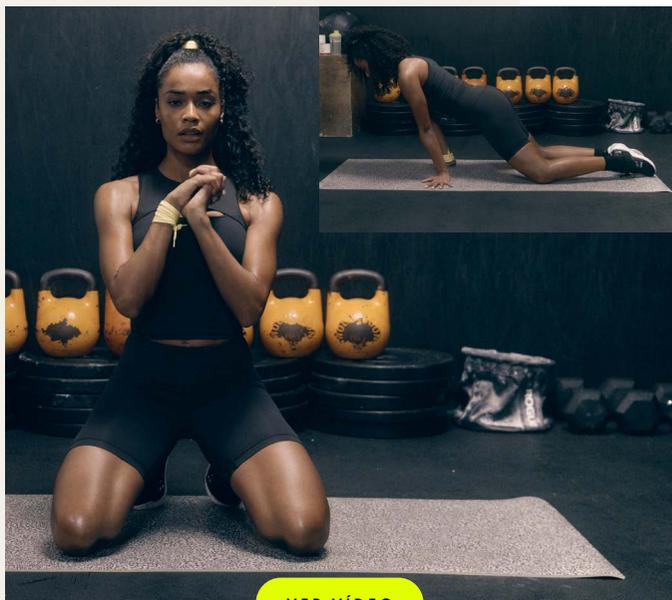


[VER VÍDEO](#)



EJERCICIOS DE MUÑECA

Junta las manos delante de ti y gíralas en círculos para estirarlas. Luego, apóyate sobre las manos y rodillas con los dedos hacia afuera. Muévete hacia adelante y hacia atrás para estirar las muñecas..

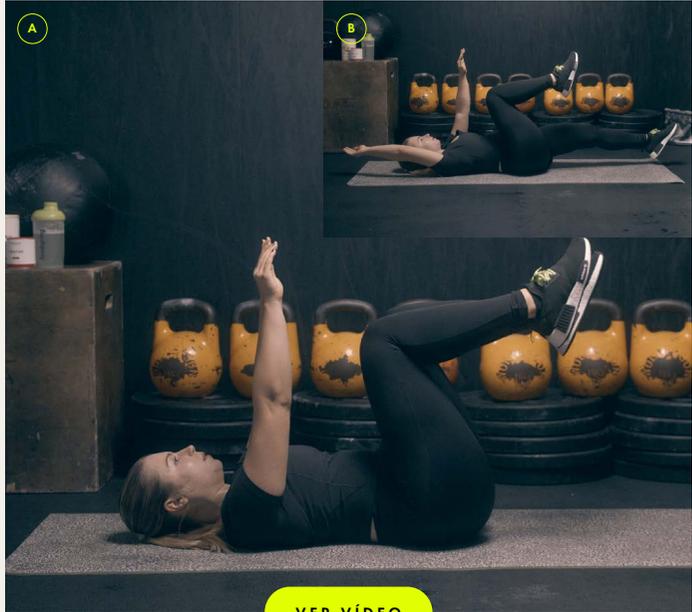


[VER VÍDEO](#)

Ejercicios de activación

DEADBUGS

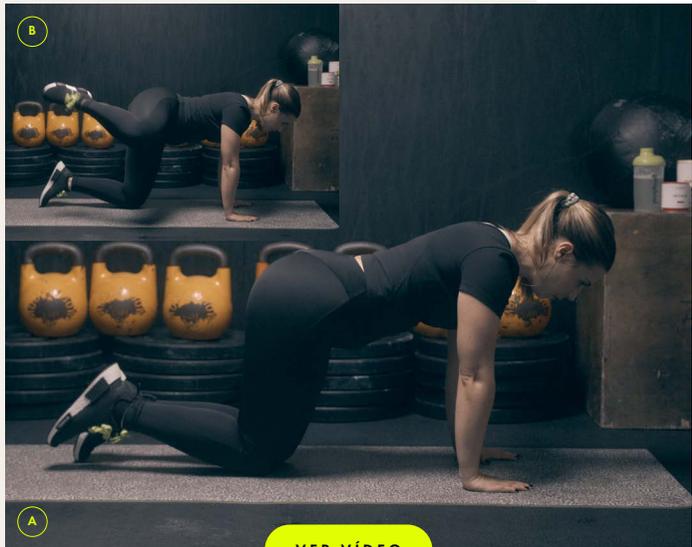
Túmbate boca arriba con los brazos hacia arriba. Levanta las piernas y mantén las rodillas flexionadas en un ángulo de 90 grados. Al mismo tiempo, baja el brazo izquierdo hasta la oreja y estira la pierna derecha, dejándola suspendida justo por encima del suelo. Mantén la espalda presionada contra el suelo. Vuelve al inicio y repite alternando los lados.



VER VÍDEO

CÍRCULOS DE CADERA DE TIPO HYDRANT

Ponte de rodillas y levanta ligeramente la pierna derecha del suelo, manteniéndola doblada. Llévela hacia arriba, hacia un lado, hacia adelante y hacia abajo. Repite durante 30 segundos, luego cambia de lado.



VER VÍDEO

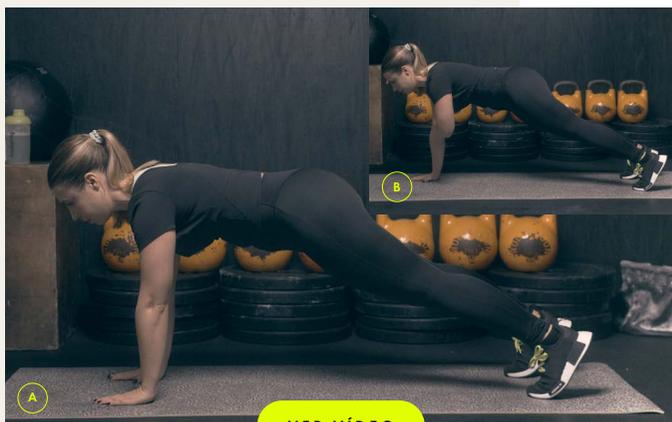
APERTURA DE CADE- RA EN PLANCHA LATERAL

Ponte en una plancha lateral sobre el codo, pero con las rodillas apoyadas en el suelo y dobladas de forma que los tobillos queden justo detrás de ellas. Lleva la cadera hacia adelante y eleva la rodilla de arriba hacia el techo, manteniendo los pies juntos. Vuelve a bajar y repite. Cambia de lado después de 30 segundos.



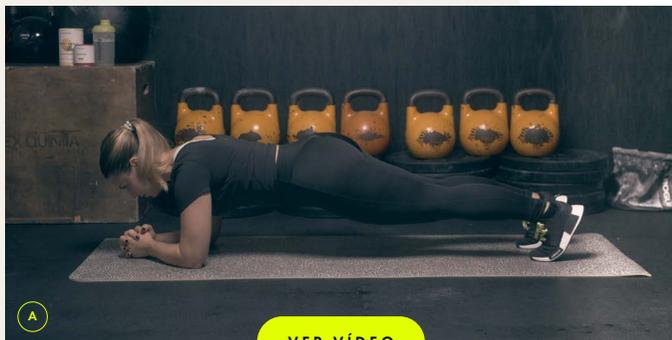
SHOULDER TAPS

Ponte en posición de plancha alta con las manos debajo de los hombros. Toca el hombro izquierdo con la mano derecha y vuelve a colocarla en el suelo. Toca el hombro derecho con la mano izquierda y vuelve a colocarla en el suelo. Repite alternando los lados.



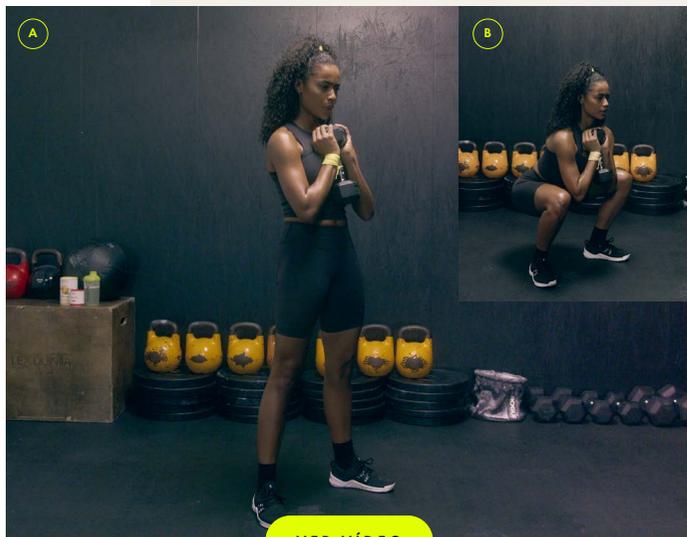
PLANCHA SOSTENIDA

Ponte en posición de plancha sobre los codos, manteniendo la espalda recta. Aguanta la posición.



Ejercicios principales

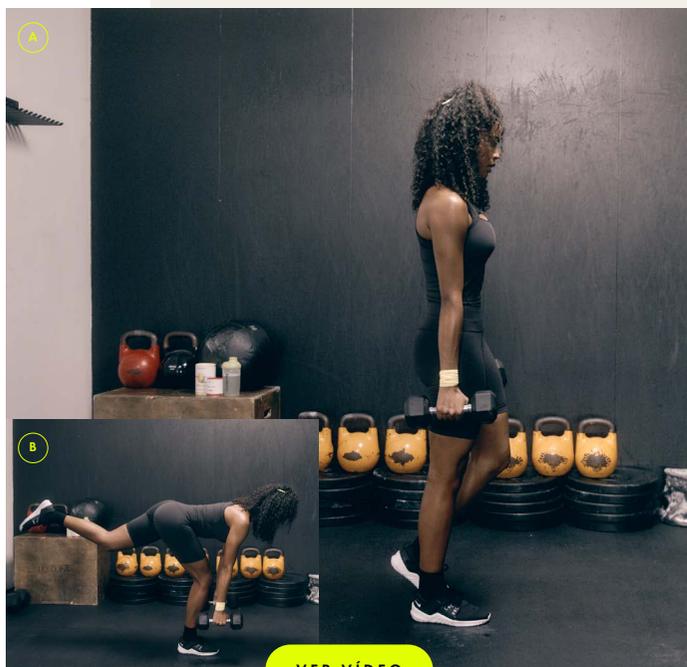
FS



VER VÍDEO

SENTADILLAS CON MANCUERNA AL FRENTE

Ponte de pie en posición erguida con los pies separados a la distancia de los hombros, sosteniendo un extremo de una mancuerna. Mantén la mancuerna cerca del pecho mientras te pones en cuclillas aproximadamente en paralelo; vuelve a ponerte de pie. Repítelo.



VER VÍDEO

LEVANTAMIENTO DE PESO MUERTO CON UNA PIERNA

Ponte de pie en posición erguida con una mancuerna en cada mano. Mantén la espalda plana e inclínate por la cadera hacia adelante, inclinando el torso hacia el suelo mientras extiendes la pierna derecha hacia atrás y la mantienes elevada. Vuelve a la posición inicial llevando la pierna derecha hacia adelante mientras extiendes las caderas y enderezas el torso. Completa todas las repeticiones en el lado derecho antes de cambiar de lado.

SENTADILLA CON SALTO

Ponte en posición erguida, con los pies separados a la anchura de las caderas. Haz una sentadilla hasta quedar aproximadamente en paralelo al suelo; coloca los brazos delante de ti y échalos hacia atrás mientras das un salto. Aterrizas de nuevo en posición de cuclillas. Repítelo.



[VER VÍDEO](#)



ZANCADAS IN- VERTIDAS CON MANCUERNAS

Ponte de pie con los pies separados al ancho de los hombros y sosteniendo una mancuerna en cada mano. Da un paso atrás con la pierna izquierda mientras bajas lentamente la rodilla hasta el suelo. Lleva el peso hacia el talón del pie derecho para volver a empezar. Repite en el otro lado, alternándolos.

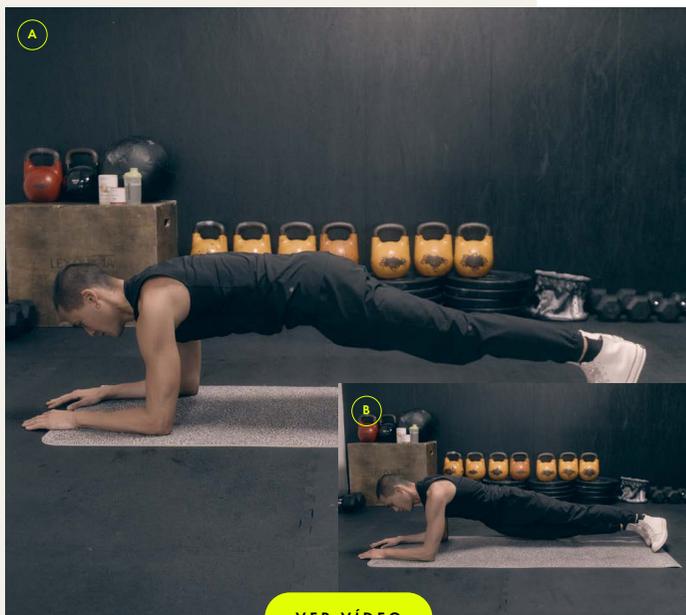


[VER VÍDEO](#)



PLANCHA CON TOQUE DE CADERA

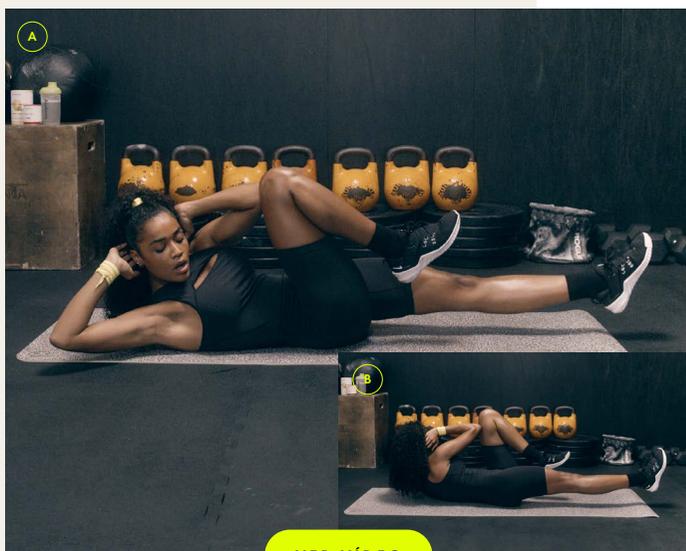
Comienza en una posición de plancha sobre los codos. Baja la cadera a un lado para que quede justo por encima del suelo y vuelve a la posición inicial. Repite alternando los lados.



VER VÍDEO

ABDOMINALES DE BICICLETA

Empieza tumbándote boca arriba con los dedos entrelazados detrás de la cabeza. Levanta los hombros y las piernas del suelo; luego lleva la rodilla derecha al codo izquierdo. Repite alternando los lados.



VER VÍDEO

CHIN-UPS CON AYUDA

Fija una banda circular de resistencia pesada a una barra de dominadas. Coge la barra de dominadas a la altura de los hombros con las manos debajo de la barra; pisa la banda con uno o ambos pies y deja que tu cuerpo cuelgue, con los brazos extendidos. Tira de los omóplatos hacia abajo, tensa todo el cuerpo y levántate hasta que la barra quede nivelada con tu esternón. Luego, vuelve a bajar de manera controlada. Repítelo.



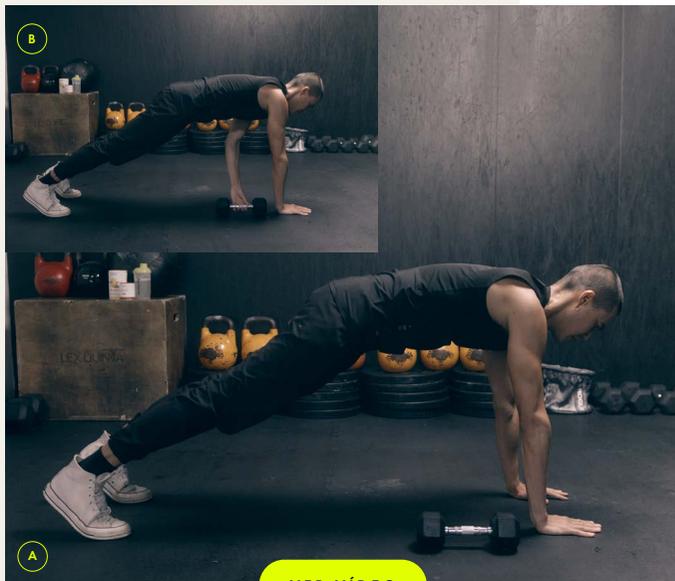
● ¡LAS CHIN-UPS PUEDEN RESULTAR DIFÍCILES!

Antes de empezar, intenta hacer 10 flexiones escapulares para ayudar a activar los músculos de los hombros y la espalda y prepararte para realizar con éxito los chin-ups.

VER VÍDEO

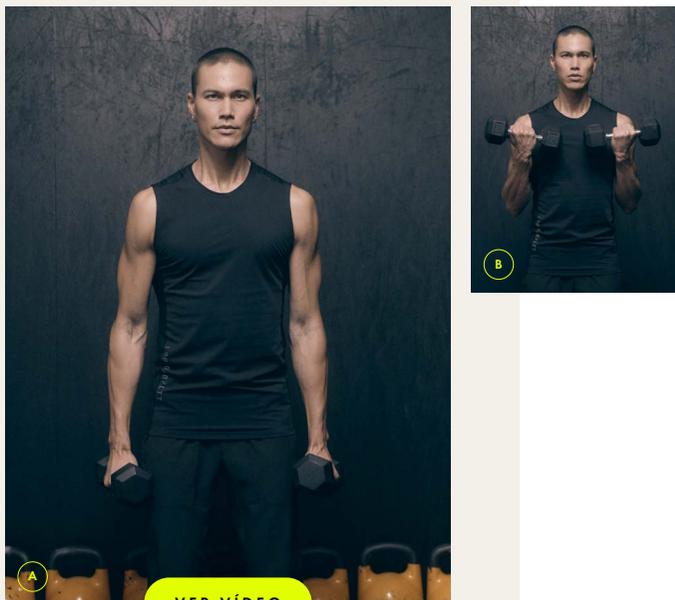
ARRASTRE DE MANCUERNAS

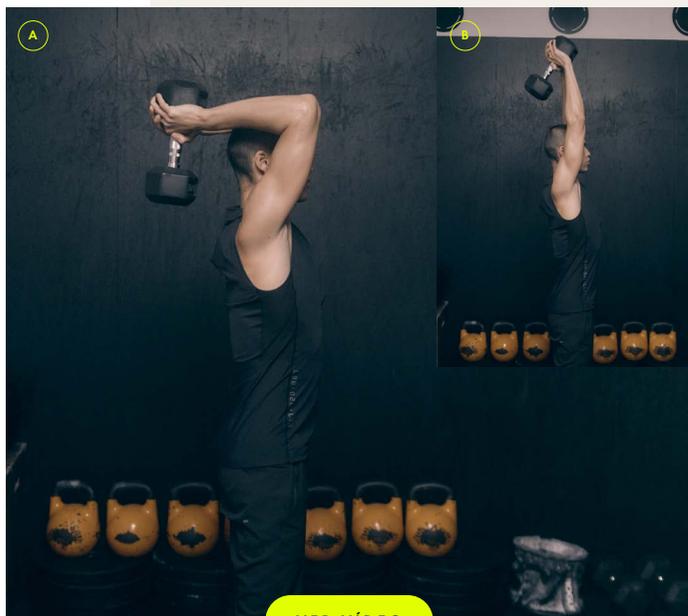
Comienza en una posición de plancha alta. Coloca una mancuerna detrás de la palma de la mano derecha para comenzar. Lleva el brazo izquierdo por debajo del cuerpo, agarra la mancuerna y tira de ella hacia el lado izquierdo hasta que quede detrás de la palma de la mano izquierda. Vuelve a colocar la palma izquierda hacia abajo y haz lo mismo con el brazo derecho para completar una repetición.



CURLS DE BÍCEPS

Ponte de pie en posición erguida sosteniendo una mancuerna en cada mano, con las palmas frente a frente. Dobra los codos para elevar las mancuernas hasta los hombros mientras giras las palmas de las manos hacia arriba, y luego vuelve a bajarlas lentamente. Repítelo.

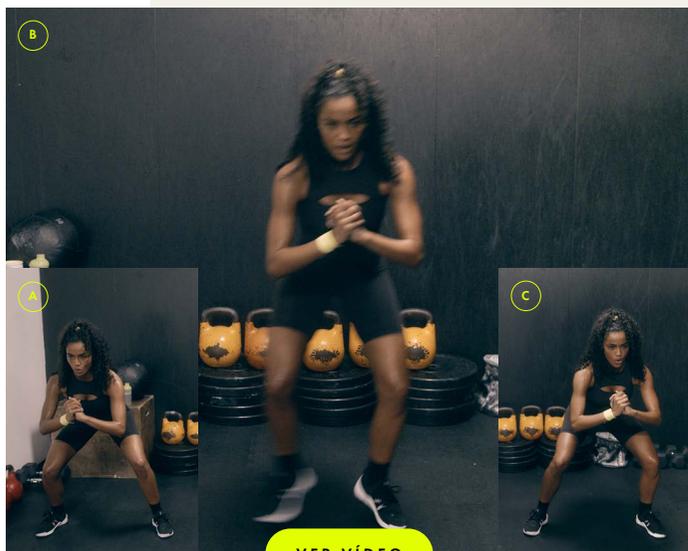




VER VÍDEO

EXTENSIONES DE TRÍCEPS POR ENCIMA DE LA CABEZA

Ponte de pie en posición erguida con una mancuerna en cada mano. Levántalas sobre la cabeza con las palmas mirando hacia adentro. Luego, dobla los codos para llevar las mancuernas detrás de la cabeza, manteniendo la parte superior de los brazos inmóvil. Vuelve a levantarlos y repite el proceso.



VER VÍDEO

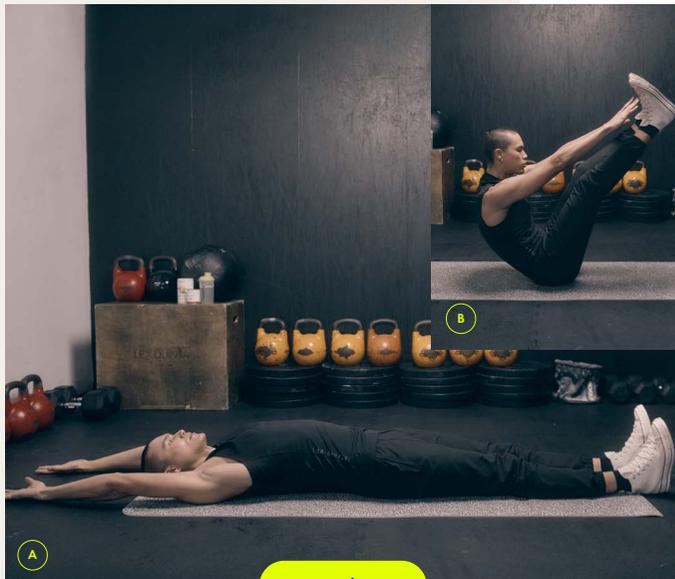
DESPLAZAMIENTOS LATERALES

Ponte de pie con los pies separados a la altura de las caderas. Dobra las rodillas y lleva el pie izquierdo hacia la derecha, luego empuja con el pie izquierdo y extiende el pie derecho. Repite varias veces y luego cambia de sentido.

ABDOMINALES EN V

Túmbate sobre la espalda con los brazos por encima de la cabeza y las piernas extendidas. Levanta el torso y las piernas del suelo al mismo tiempo, intentando tocar con las manos los dedos de los pies; baja de nuevo. Repítelo.

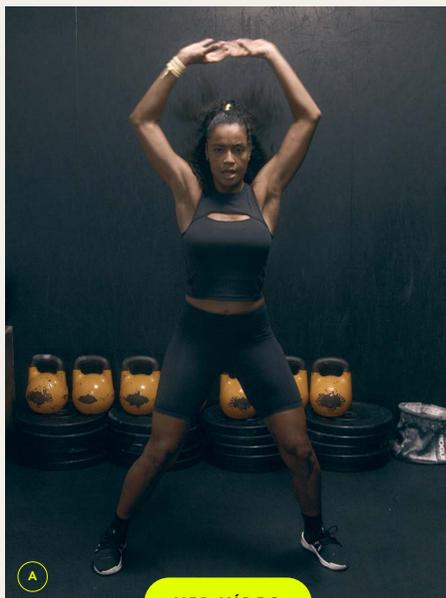
*Hazlo más difícil:
sostén una mancuerna
con las manos.*



VER VÍDEO

SALTOS DE ESTRELLA CON SENTADILLA

Ponte de pie en posición erguida con los pies juntos. Haz un salto de estrella, luego da un paso con el pie izquierdo hacia la izquierda y agáchate. Vuelve a colocar el pie izquierdo en el centro, haz otro salto, da un paso con el pie derecho hacia la derecha y ponte en cuclillas. Sigue alternando los lados.

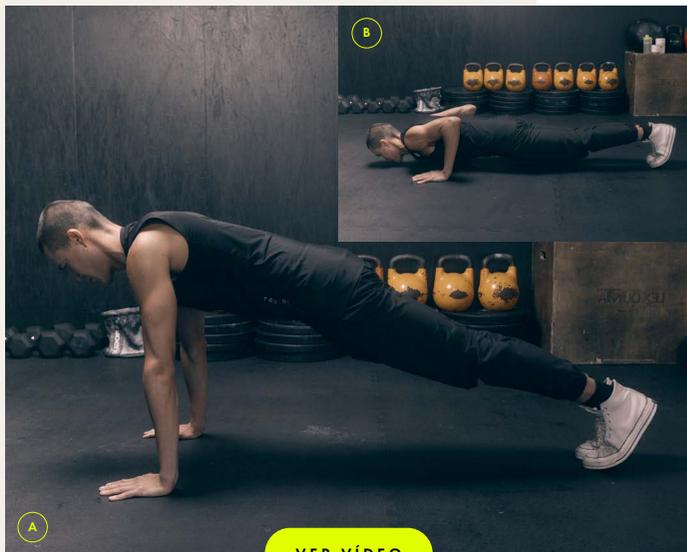


VER VÍDEO



FLEXIONES

Comienza en una posición de plancha alta. Baja lentamente el cuerpo hacia el suelo; luego, levántalo rápidamente para hacer una repetición. Repite el proceso.

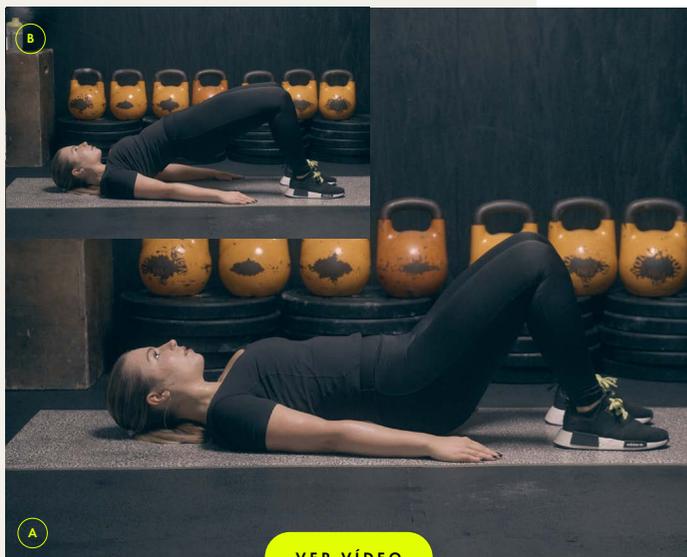


VER VÍDEO

PUENTE DE GLÚTEOS

Túmbate boca arriba con los pies apoyados en el suelo y levanta las caderas hacia el techo. Recuerda apretar los glúteos. Mantén la espalda recta y los talones sobre el suelo. Vuelve atrás para empezar de nuevo y repetir.

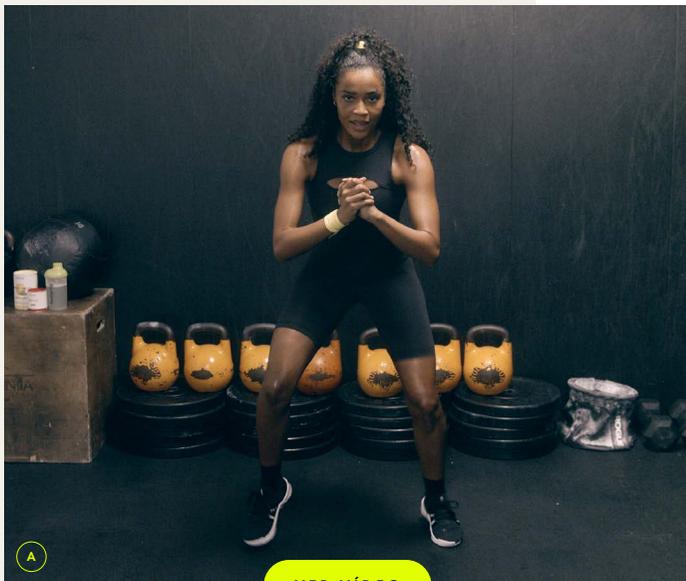
Hazlo más difícil: realiza el ejercicio con una sola pierna. Cambia de lado a medio camino.



VER VÍDEO

FAST FEET

Ponte de pie en posición erguida; relaja las rodillas y levanta los pies un poco del suelo lo más rápido que puedas y alternando lados.



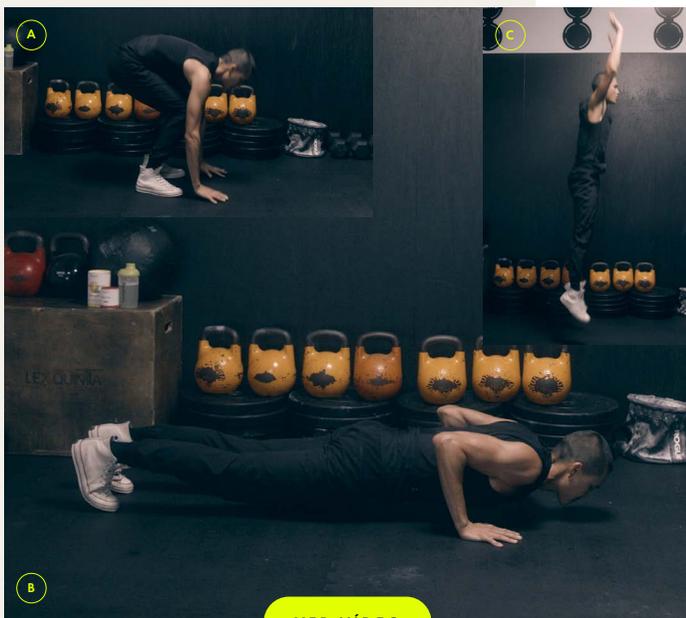
A

VER VÍDEO

BURPEE

Comienza de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Coloca las manos en el suelo, lleva los pies atrás de un salto hasta una posición de plancha alta y baja el pecho al suelo. A continuación, levántate empujando mientras llevas las piernas hacia tus manos de un salto; luego salta en el aire. Repítelo.

Hazlo más difícil: realiza flexiones al llegar abajo en lugar de solo bajar el pecho al suelo.

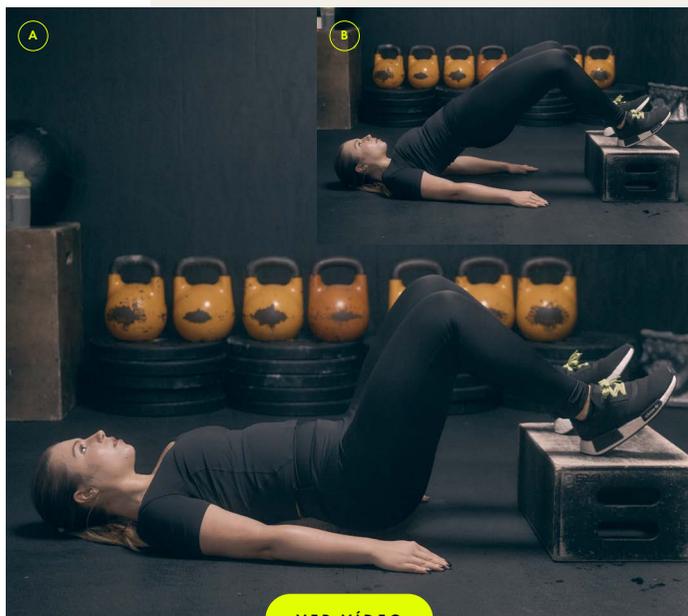


A

B

C

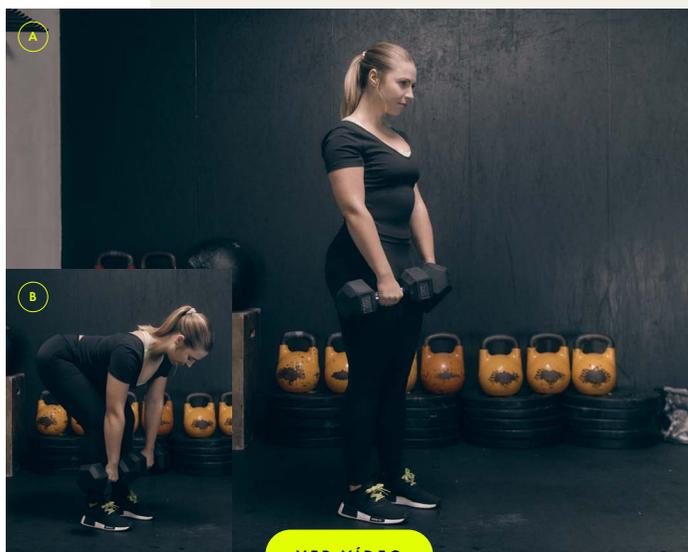
VER VÍDEO



VER VÍDEO

PUENTES DE GLÚTEOS EN UN BANCO O UNA SILLA

Túmbate boca arriba, coloca los pies sobre un banco o una silla y levanta las caderas apretando los glúteos. Vuelve a bajar y repite.



VER VÍDEO

LEVANTAMIENTO DE PESO MUERTO CON MANCUERNAS

Ponte de pie en posición erguida con dos mancuernas pesadas a los lados. Dóblate por las caderas, flexiona ligeramente las rodillas y mantén la espalda recta. Baja hasta que notes el estiramiento en los isquiotibiales y aprieta los glúteos mientras vuelves a ponerte en posición erguida. Repite el proceso.

STEP-UPS CON MANCUERNAS

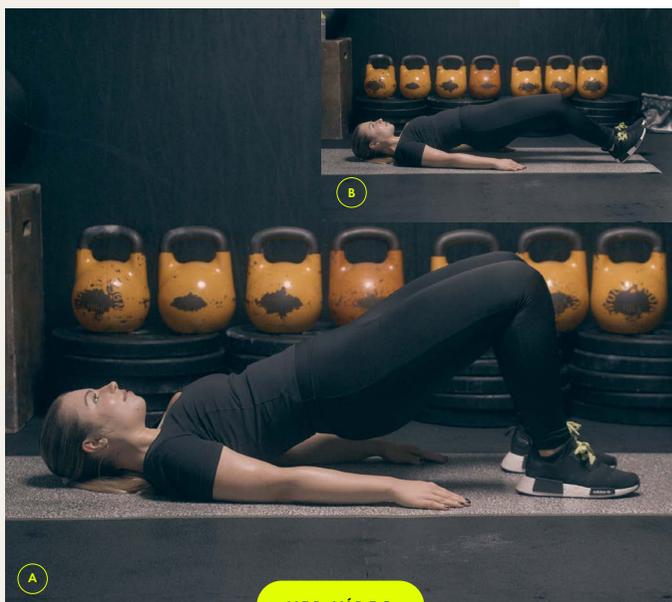
Ponte de pie en posición erguida con dos mancuernas pesadas a los lados. Súbete a un banco o escalón y vuelve a bajar, con el mismo pie delante. Repite alternando los lados.



VER VÍDEO

PUENTE DE GLÚTEOS CON PASOS

Comienza con un puente de glúteos. Aleja de ti los pies lo máximo que puedas y luego vuelve a acercarlos. Repítelo.

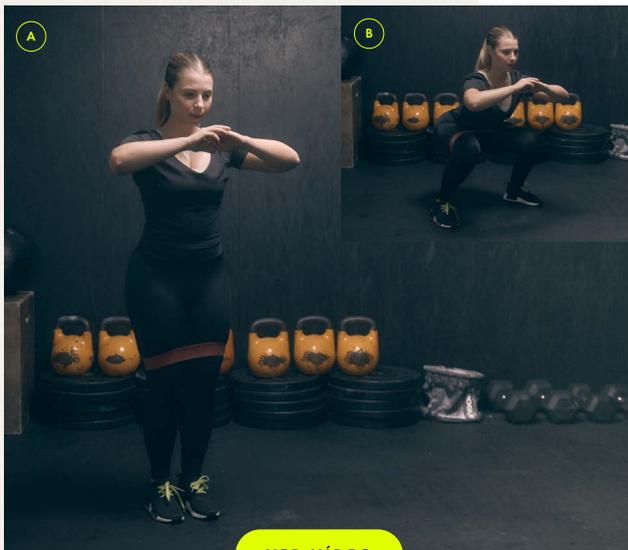


B

VER VÍDEO

ZANCADAS LATERALES CON BANDA

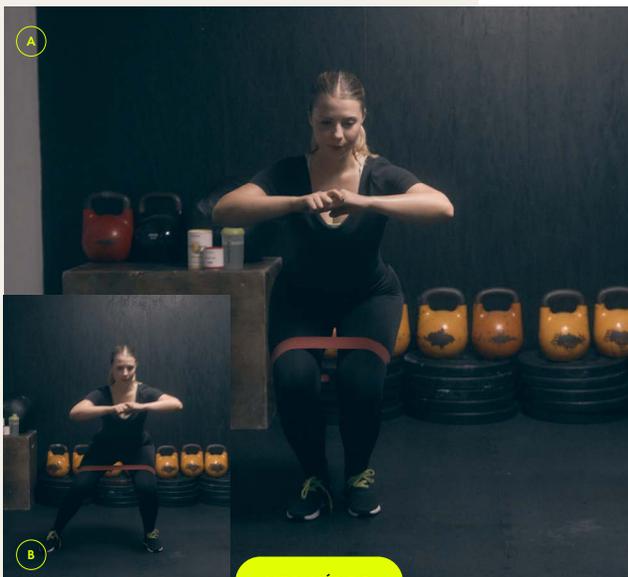
Comienza de pie, piernas separadas al ancho de los hombros y una banda de resistencia por encima de las rodillas. Da un paso con la pierna dcha. hacia un lado y haz una sentadilla profunda. Impúlsate con los pies para ponerte de pie y vuelve a colocar el pie derecho a una distancia del ancho de los hombros. Repite con la pierna izda. para una repetición. Repite alternando lados.



VER VÍDEO

ZANCADAS LATERALES CON BANDA

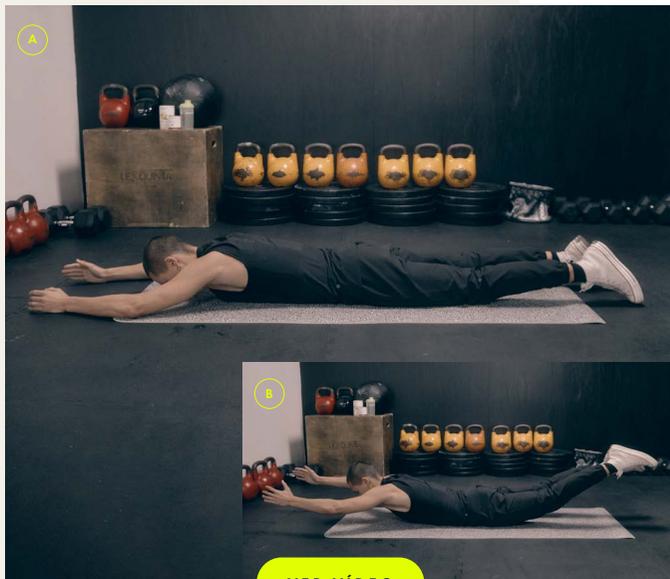
Comienza de pie, piernas separadas al ancho de los hombros y una banda de resistencia por encima de las rodillas. Haz una sentadilla poco profunda con las caderas hacia atrás y el torso hacia arriba. Activa los glúteos y da grandes pasos con la pierna dcha. hacia la dcha.; Desplázate 10 pasos hacia la dcha. Luego da 10 pasos grandes con la pierna izda. hacia la izda. Sigue caminando de un lado a otro, parando solo para cambiar de sentido, mientras te mantienes ligeramente en cuclillas.



VER VÍDEO

SUPERMÁN

Túmbate boca abajo con las piernas extendidas, los pies separados al ancho de los hombros y los brazos extendidos y apuntando hacia adelante, para que el cuerpo forme una línea larga; los pulgares apuntan al techo. Levanta las piernas, el tronco y los brazos del suelo; mantén la postura sin moverte. Haz el proceso inverso lentamente y de manera controlada. Repítelo.



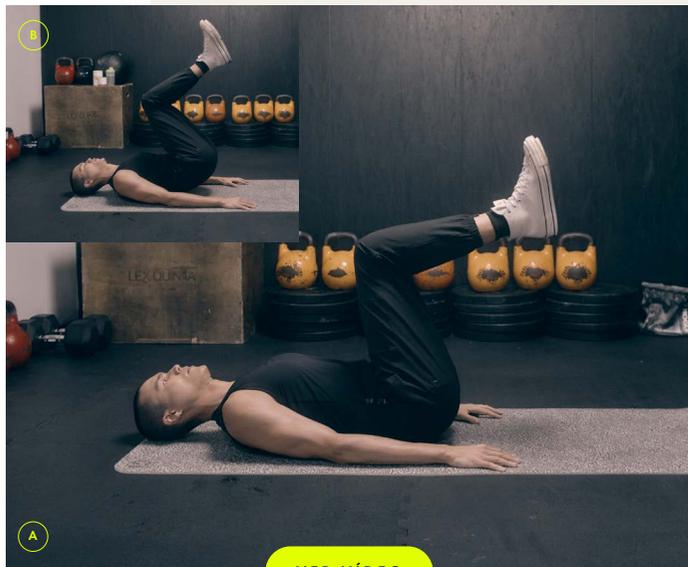
VER VÍDEO

TOQUE DE DEDOS

Túmbate boca arriba con las piernas estiradas hacia el techo. Levanta los hombros del suelo e intenta alcanzarte los dedos de los pies, luego baja de nuevo los hombros al suelo. Repítelo.



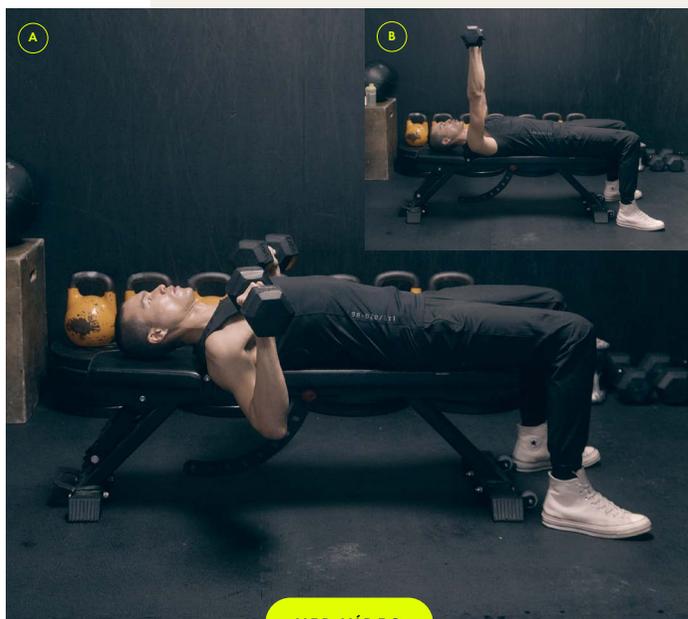
VER VÍDEO



VER VÍDEO

ABDOMINALES INVERSAS

Túmbate boca arriba con las piernas levantadas y dobladas en un ángulo de 90 grados. Levanta las caderas hacia arriba y hacia atrás, luego vuelve a bajarlas. Repítelo.



VER VÍDEO

PRESES DE PECHO CON MANCUERNAS

Comienza tumbado en un banco con los pies apoyados en el suelo y sujetando dos mancuernas justo por encima del pecho. Empújalas hacia arriba, manteniendo una ligera flexión de los codos cuando llegues a la posición superior. Haz una pausa y baja las mancuernas de manera controlada. Repítelo. (Nota: Puede que debas pedir ayuda a un/a compañero/a para este ejercicio).

REMO INCLINADO

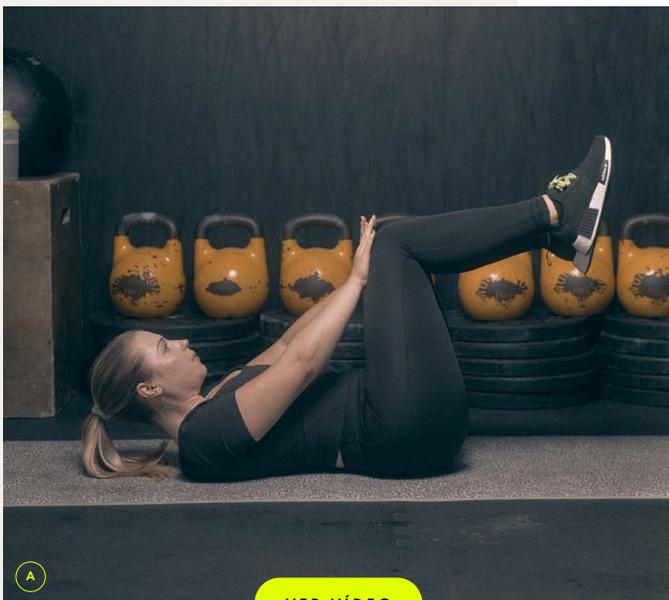
Coge dos mancuernas con las palmas de las manos hacia adentro; dobla las rodillas e inclínate hacia adelante manteniendo la espalda plana. Sostén las mancuernas frente a ti, activando los hombros, y rema con ambos brazos al mismo tiempo para que tus codos apunten hacia atrás. Vuelve a la posición inicial y repite.



VER VÍDEO

PRESSES DE PIERNAS EN TABLE TOP

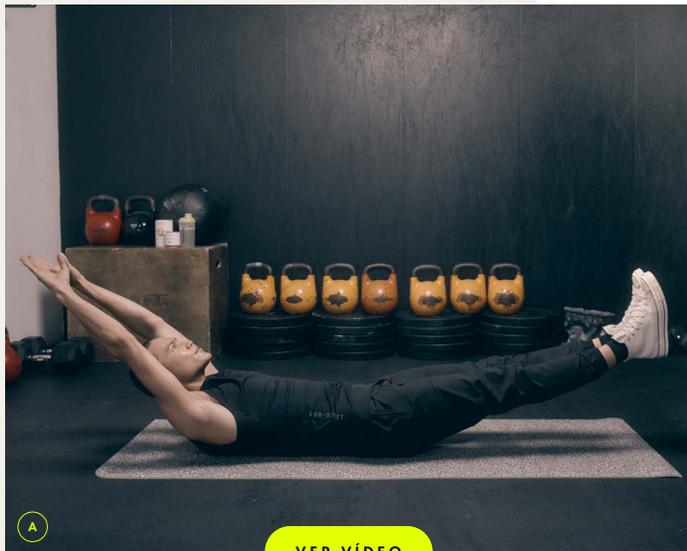
Túmbate boca arriba, con las rodillas formando un ángulo de 90 grados y las espinillas elevadas y paralelas al suelo. Mientras mantienes el contacto entre la zona lumbar y el suelo, levanta los hombros del suelo y presiona las palmas de las manos sobre los cuádriceps justo por encima de las rodillas mientras acercas las piernas al pecho. Mantén la tensión y luego vuelve a la posición inicial.



VER VÍDEO

HOLLOW HOLD

Túmbate boca arriba con los brazos extendidos por detrás de la cabeza. Levanta los brazos y las piernas del suelo, activando el core y manteniendo la parte baja de la espalda apoyada en el suelo. Aguanta la posición.

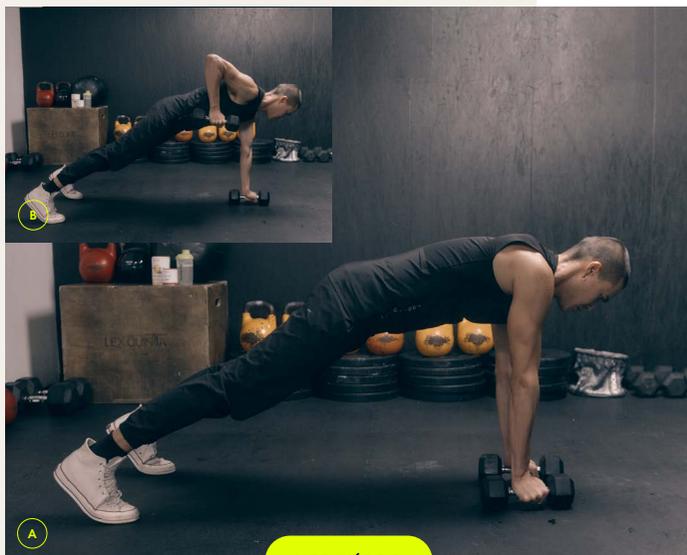


A

VER VÍDEO

REMO RENEGADO

Ponte en una posición de plancha alta con pesas en ambas manos. Rema con los brazos de uno en uno para que el peso pase a tu pecho; alterna los lados. Trata de mantener la cadera alineada con los hombros todo el tiempo. Repítelo.



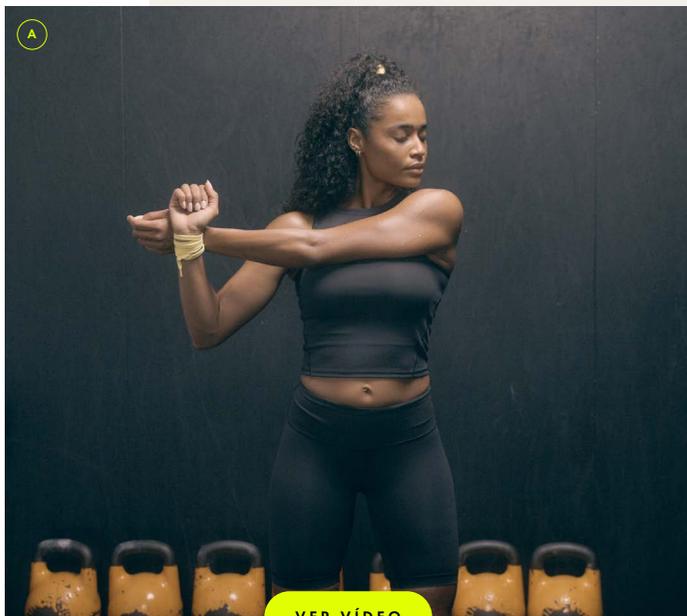
B

A

VER VÍDEO

Ejercicios de enfriamiento

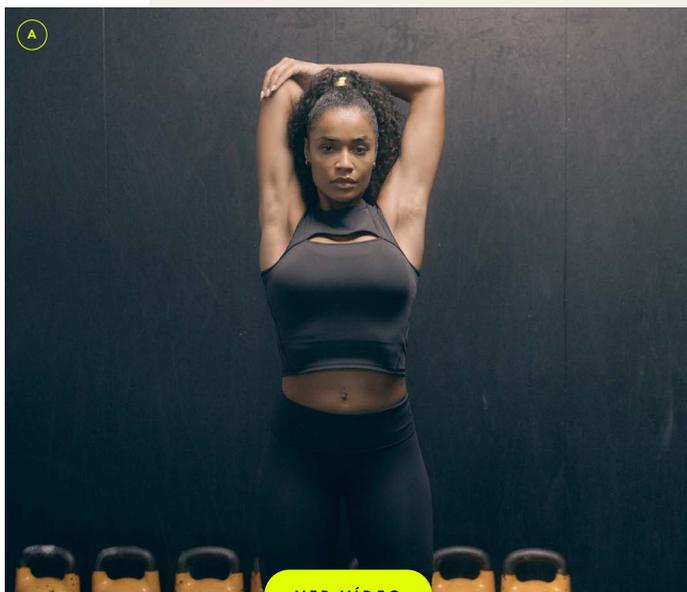
FS



VER VÍDEO

ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Pasa el brazo derecho por delante del cuerpo. Usa el brazo izquierdo para acercarlo al pecho y hacer el estiramiento más intenso. Aguanta la posición. Repite en el otro lado.



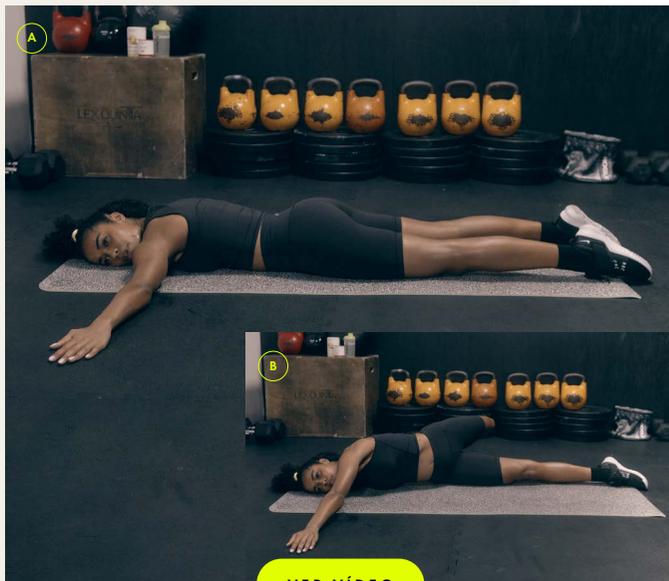
VER VÍDEO

ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS

Coloca la mano derecha entre los omóplatos, con el codo apuntando directamente hacia arriba. Con la mano izquierda, tira del codo hacia abajo para hacer el estiramiento más intenso. Aguanta la posición. Repite en el otro lado.

ESTIRAMIENTO DEL ESCORPIÓN

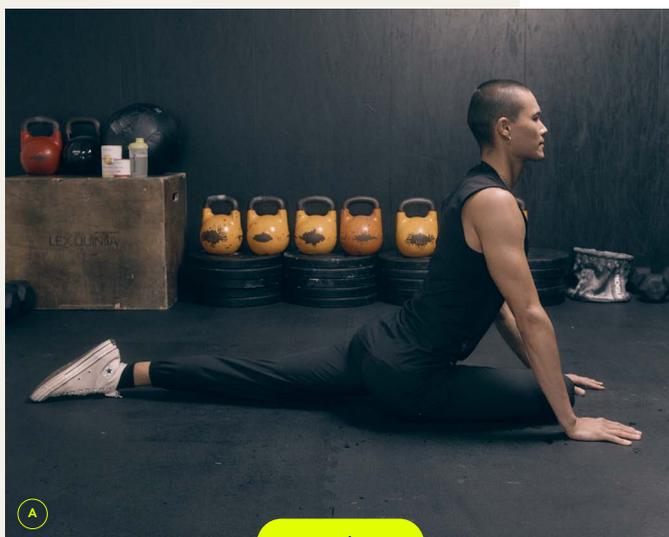
Túmbate boca abajo con los brazos hacia los lados. Gira la cabeza para mirar la mano derecha y flexiona la rodilla derecha, pasando el pie derecho por encima del cuerpo y hacia la mano izquierda. Aguanta la posición. Repite en el otro lado.



VER VÍDEO

ESTIRAMIENTO DE LA PALOMA

Comienza apoyándote en las manos y las rodillas. Flexiona la pierna derecha delante de ti para que la rodilla forme un ángulo de 90 grados y mantén la pierna izquierda en el suelo. Si puedes, baja hasta llegar a los codos para hacer el estiramiento más intenso. Aguanta la posición. Repite en el otro lado.



VER VÍDEO



**FUERTE,
CON CONFIANZA,
EN FORMA.**