



Tu programa
definitivo para
desarrollar
músculo



ÍNDICE

1	Presentamos: el programa	
	Cómo funciona	05
	Cómo hacerlo	07
	Recuperación después del entrenamiento	09
2	El calendario de entrenamiento	11
3	Lista de nutrición y suplementos	
	Comer para desarrollar músculo	14
	Los suplementos	15
4	Los ejercicios	
	El calentamiento	17
	Lunes—ejercicios de pecho y espalda	18
	Martes—día de recuperación activa	22
	Miércoles—movimientos de piernas y core	23
	Jueves—hombros y brazos	27
	Viernes—día de descanso	31
	Sábado—entrenamiento de cuerpo completo	31
	Domingo—día de descanso activo	36

1



PARTE 1

El programa



Ya conoces esa sensación:

entras en la sala de pesas con ganas de entrenar, pero te has olvidado de una cosa: establecer un plan. Porque si quieres desarrollar el máximo de músculo, debes contar con un programa que varíe el enfoque y suponga un desafío para tu fuerza a lo largo del tiempo, además de incluir mucho tiempo de recuperación,

que es cuando tus músculos tienen tiempo para repararse y crecer. Si lo tienes todo a punto para ver resultados de verdad, este programa es para ti. Este plan NO es para principiantes. Entonces, ¿para quién es? Para los que lleven levantando pesas durante al menos un año con regularidad (a ser posible bajo la supervisión de un experto para corregir la técnica y ser aconsejados sobre el peso adecuado) y quieren formalizar su entrenamiento. O para los que ya tengan experiencia con las pesas, estén acostumbrados a programas de entrenamiento más largos y quieran probar un protocolo completo con componentes de resistencia.

Este plan de siete días, que te llevará seis semanas en completar, incluye cuatro entrenamientos de fuerza diseñados para desarrollar la máxima cantidad de músculo de la manera más eficaz y eficiente posible. También incluye dos días de recuperación activa (entre 30 y 45 minutos de los ejercicios cardiovasculares de baja intensidad que elijas) para completar tu entrenamiento, mejorar la salud de tu corazón y dar a tu cuerpo un respiro de los ejercicios con peso. El séptimo día está reservado para el descanso y la recuperación. (Lo vas a necesitar).



● **Mente fuerte. Cuerpo fuerte.**

Cómo funciona

A lo largo de la semana, realizarás varias superseries (movimientos seguidos sin descanso) que suelen trabajar grupos musculares opuestos. Según una investigación publicada en The Journal of Strength and Conditioning Research en 2021, esto podría ayudarte a desarrollar músculo y mejorar tu salud cardiorrespiratoria en un periodo de tiempo más corto. Además, este plan también tiene un alto volumen (muchas series y repeticiones), por lo que es ideal para desarrollar músculo, según un estudio de 2019 publicado en Medicine & Science in Sports & Exercise.

NECESITARÁS

Mancuernas, una haltera y placas de peso, un banco, una caja pliométrica (opcional) y una cinta elástica de poca resistencia

UN VISTAZO A LOS ENTRE- NAMIENTOS

LUNES

Pecho y espalda

MARTES

Recuperación activa

MIÉRCOLES

Piernas y core

JUEVES

Hombros y brazos

VIERNES

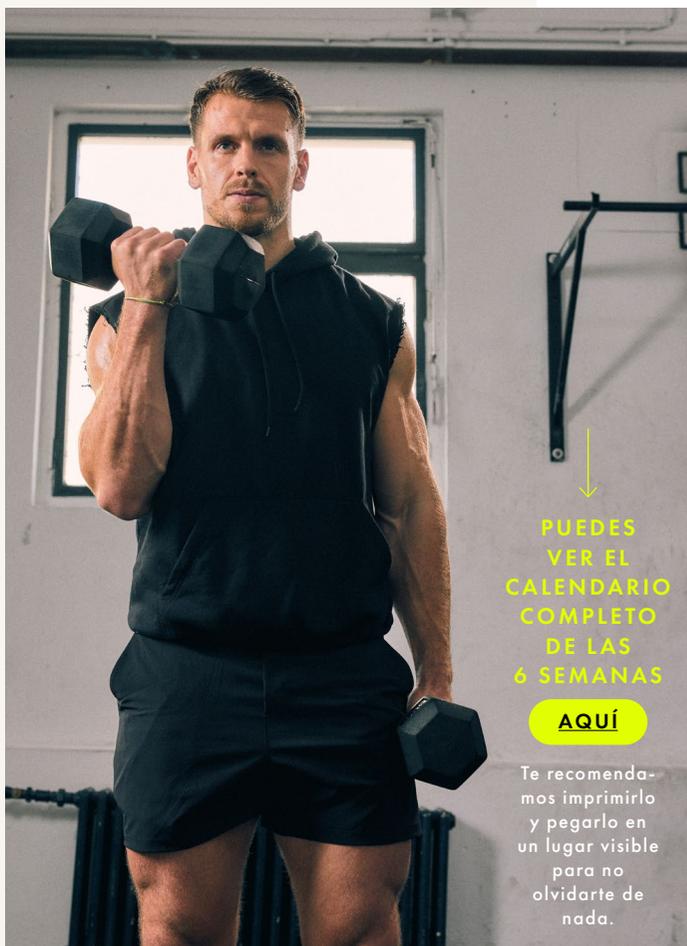
Descanso

SÁBADO

Entrenamiento de cuerpo completo en circuito

DOMINGO

Recuperación activa



↓
**PUEDES
 VER EL
 CALENDARIO
 COMPLETO
 DE LAS
 6 SEMANAS**

AQUÍ

Te recomendamos imprimirlo y pegarlo en un lugar visible para no olvidarte de nada.

Cómo averiguar tu peso:

en este momento de tu proceso de entrenamiento, vas a intentar aumentar el peso máximo de una repetición para algunos de los ejercicios, en este caso, sentadillas frontales, sentadillas de espalda, presses militares, presses de banca y peso muerto. Existen diferentes cálculos para obtener estimaciones del 1 RM de una persona (se refiere a la cantidad máxima de peso que puedes levantar para una repetición de un ejercicio determinado). Dado que la mayoría de la gente no entrena para alcanzar el peso máximo de una repetición de todos estos ejercicios en la vida real, aquí tienes una calculadora útil para averiguar el tuyo.

No tienes que usar un RM de 1. Empieza por un valor bajo y ve añadiendo kilos según te parezca apropiado, hasta que encuentres pesos que te supongan un reto, pero que te permitan completar todas las repeticiones con normalidad. Comienza con pesas ligeras (o con un

palo de pilates, o un tubo de PVC) para aprender el patrón de movimientos antes de agregar gradualmente más peso. Después de haber realizado aproximadamente dos tercios de la serie, deberías haber encontrado tu peso de trabajo, con el que la resistencia supone un reto, pero que te permite completar todas las repeticiones correctamente sin tener que reducir el peso. Si alcanzas tu peso de trabajo en la primera serie, es que estás usando demasiado peso. Si sigues añadiendo kilos en la última serie, toma

nota y comienza con un poco más de peso la próxima vez.

A medida que pasen las semanas, el peso de trabajo irá aumentando lentamente. ¡Pero no fuerces! Completar series y sobre todo hacerlo correctamente no solo te evitará lesiones, sino que también te ayudará a avanzar más rápido. Porque si levantas demasiado peso para tu cuerpo, es probable que te lesiones o que otros músculos tengan que compensar este exceso, lo que te provocará desequilibrios.

En otros ejercicios

hay instrucciones sobre el peso de la mancuerna: ligero, medio o pesado. Elige pesos que puedas mantener durante todo el entrenamiento y con una técnica correcta de ejecución. Puedes incrementar el peso de forma gradual a lo largo de las series, pero evita que sea tanto que te obligue a reducirlo a mitad de entrenamiento. Esto implicará un poco de ensayo y error, pero en general, incluso si tu primera serie es un poco ligera, en la última tendrás que hacer un esfuerzo considerable. ↓

Si te resulta difícil mantener la postura correcta de peso muerto al comienzo del levantamiento, hay una investigación realizada en Hong Kong que indica que usar un cinturón de levantamiento de pesas podría ayudarte.



Cómo Hacerlo

Sigue el programa durante seis semanas. Durante la primera y segunda semana, completa los entrenamientos según lo indicado. Durante las semanas 3 y 4, aumenta ligeramente la cantidad de peso que utilizas para cada

uno de los ejercicios. Luego, durante las semanas 5 y 6, vuelve a aumentar la cantidad de peso que utilizas y realiza una serie adicional de cada ejercicio.

Lleva una hoja de cálculo o un diario y registra el peso de

trabajo para cada movimiento; descarga nuestra práctica herramienta de seguimiento [aquí](#). El peso de trabajo es el que alcanzaste después del calentamiento y mantuviste a lo largo de las series. Registra también si el

entrenamiento te ha parecido demasiado fácil, adecuado o excesivo, de este modo, podrás ajustar los pesos iniciales y de trabajo para la semana siguiente. Después de entrenar las semanas 1 y 2, vuelve a calcular tu 1 RM para ver si ha aumentado; si es así, aumenta los pesos de trabajo de forma correspondiente.

¿Quieres asegurarte de cumplir el plan? Descarga [este calendario resumido de las 6 semanas](#) y colócalo en un lugar que veas todos los días para hacer un seguimiento de tu progreso.

Si no quieres hacer un seguimiento tan a rajatabla, no pasa nada. Aun así, es útil registrar el peso de trabajo y cómo te sentiste al usarlo, incluso si experimentas algunas fluctuaciones naturales de una semana a otra debido a factores como el sueño, la nutrición y el estrés.



Los entrenamientos

Cada día estará normalmente formado por un calentamiento, un ejercicio de movilidad específico para la parte del cuerpo que estás entrenando ese día, una serie con un único ejercicio, una superserie (con dos ejercicios) y un ejercicio doble o nada, que es el último del entrenamiento. A veces, el último ejercicio es una superserie y a veces es una serie con un solo ejercicio. No sustituyas estos movimientos por otros. Los hemos elegido porque te obligarán a realizar un

esfuerzo extra justo al final, pero no correrás el riesgo de lesionarte. Si lo has dado todo durante el entrenamiento y realmente no te queda nada de energía, puedes saltarte el ejercicio doble o nada.

Para cada ejercicio, verás un esquema de repeticiones y una instrucción de descanso. 6×8 significa 6 series de 8 repeticiones. Si quieres desarrollar fuerza bruta, mantén el mismo esquema de repeticiones durante las seis semanas, pero aumentando el peso.

Si das prioridad a mejorar la resistencia muscular, aumenta las series y las repeticiones, pero mantén los pesos práctica-

mente iguales. Una forma de realizar un seguimiento de este progreso es mediante un diario en el que registres si un entrenamiento fue demasiado fácil, adecuado o demasiado difícil.

Por encima de todo, la clave es la técnica. Si nunca has hecho estos ejercicios antes, comienza con poco peso. Si puedes permitirte trabajar con un entrenador que sea experto en el levantamiento de pesas y que puede ayudarte a mejorar la técnica, aún mejor. Porque nadie va a desarrollar músculo estando lesionado/a.

Recuperación activa

Durante estos días, elige una actividad con la que disfrutes y que no incluya recoger objetos pesados y dejarlos en el suelo. Podría ser un paseo en bicicleta, una sesión de yoga, una caminata o una carrera a ritmo lento, o incluso ejercicios con los rodillos de espuma (estamos hablando de 30 minutos de trabajo). Así, la sangre seguirá fluyendo hacia tus músculos, lo que los ayuda a recuperarse del esfuerzo que hicieron en los días de levantamiento de peso.

Recuperación después del entrenamiento

FS

Este plan debería parecerte complejo y desafiante, pero no abrumador. Si estás al principio del plan y te encuentras físicamente exhausto, es posible que el peso que estás empleando sea excesivo, que necesites un día de descanso adicional a la semana o que decidas incorporar entrenamientos de este plan a tu rutina de ejercicios actual. Todas estas opciones son perfectamente aceptables.

Sin embargo, si sigues este plan y notas los efectos acumulados de los entrenamientos y el dolor te está afectando, puede que debas mejorar la parte de la recuperación.



Algunas sugerencias

- **Prueba un masajeador de percusión.**
Estas pistolas de masaje manuales golpetean los tejidos blandos para romper la fascia —el tejido que rodea los músculos (así como los órganos, los huesos, las fibras nerviosas y los vasos sanguíneos)— y hacen que los fluidos de la fascia fluyan, lo que ayuda a la movilidad. Hablando de fluir, los masajeadores de percusión también parecen reducir la acumulación de ácido láctico, y podrían ayudar a evitar el dolor muscular de aparición retardada, que es esa sensación de «madre mía, no puedo levantarme de la cama» que te llega de 24 a 72 horas después de un entrenamiento exigente. Te recomendamos el Hypervolt 2 de Hyperice, que solo pesa 820 gr, tiene una intensidad ajustable y es lo suficientemente silencioso como para que puedas terminar de escuchar el final de ese episodio de podcast, mientras te concentras en los isquiotibiales. Además, tiene un montón de rutinas de masaje en la aplicación para que no tengas que devanarte los sesos.
- **Asegúrate de consumir suficiente proteína.**
Comer una ración de proteínas en la hora posterior a una sesión de levantamiento de pesas mejorará tu síntesis de proteínas a largo plazo. Además, obtener suficiente hidratación después del entrenamiento puede ayudarte a recuperarte a corto plazo. (Tenemos un desglose de los macronutrientes que necesitas y los suplementos que te ayudarán en la sección de nutrición de este plan, ¡así que sigue leyendo!).
- **Olvidate de las inmersiones en hielo.**
Las inmersiones en hielo son muy populares entre los deportistas y los devotos de Wim Hof; son una forma de disminuir el dolor muscular después de un gran esfuerzo. (Varios corredores de primera categoría, como Bjorn Koreman, son famosos por meterse directamente en el agua helada al terminar una carrera). Sin embargo, si tu objetivo es aumentar volumen, algunas investigaciones sugieren que sumergirse en agua helada en realidad podría obstaculizar el crecimiento muscular.

2



PARTE 2

Plan de entrenamiento

Plan de entrenamiento

FS

CALENTAMIENTO

Cuatro series de:

- jumping jacks (30 segundos)
- zancadas laterales (10 repeticiones en cada lado)

** Descansa dos minutos y bebe agua

Una tanda / Tres o cuatro series de:

- walkouts (10 repeticiones)
- el mejor estiramiento del mundo (10 repeticiones por cada lado)

LUN.

PECHO
Y
ESPALDA

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

- apertura de brazos con cinta (10 repeticiones)
- estiramiento de la columna en T (8 repeticiones por cada lado)

SERIE DE UN ÚNICO EJERCICIO

- Preses de banca de haltera o mancuerna

6-8 x 8
Comienza con una barra vacía y trabaja a entre el 50 y el 70 % de tu peso máximo de una repetición, con hasta 2 minutos de descanso entre series.
Si es posible, pídele a alguien que te ayude.

SUPERSERIE

- aperturas con mancuernas
- remo inclinado con haltera o mancuernas

6 x 8-12
Usa mancuernas medianas para las aperturas y de medianas a pesadas para el remo inclinado. Descansa 1 minuto entre las series.

DOBLE O NADA

- dominadas
- flexiones

Primera serie: haz 1 dominada y 4 flexiones. Segunda serie: haz 2 dominadas y 4 flexiones. Continúa agregando 1 dominada a cada serie hasta que no puedas más. Descansa según sea necesario entre las series.

MAR.

RECUPERACIÓN
ACTIVA

CARDIO

- 30-45 minutos al 60-75 % de tu ritmo cardiaco máximo

MIÉ.

PIERNAS
Y
CORE

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

- estiramiento 90/90 (1 min. por lado)
- rotación en sentadilla profunda (8 repeticiones por cada lado)

SERIE DE UN ÚNICO EJERCICIO

- sentadillas frontales con haltera o mancuerna

8 x 6
Trabajando a entre el 60 % y el 70 % de tu peso máximo de una repetición, con hasta 2 minutos de descanso entre series.

SUPERSERIE

- zancadas con mancuernas o peso corporal
- levantamiento de peso muerto con piernas rígidas y mancuernas o haltera

6 x 10
Usa un peso de ligero a medio para las zancadas y un peso de medio a medio-pesado para el peso muerto. Descansa 1 minuto entre las series.

DOBLE O NADA

- zancadas laterales con mancuernas
- puentes de glúteo sobre una pierna

6 x 10
Usa una mancuerna de ligera a mediana para las zancadas. Descansa según sea necesario entre las series.

JUE.

HOMBROS Y BRAZOS

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

- military plank (10 repeticiones)
- aperturas de brazos con cinta (10 repeticiones)

SERIE DE UN ÚNICO EJERCICIO

- military plank (10 repeticiones)
- presses de hombros con haltera o mancuernas

6-8 x 8, comenzando con mancuernas pequeñas o una barra vacía y aumentando lentamente el peso. Descansa hasta 2 minutos entre series. No te aboques al fracaso.

SUPERSERIE

- levantamientos frontales con mancuernas
- aperturas invertidas con mancuernas

6 x 8-12, usa mancuernas ligeras. Descansa 1 minuto entre las series.

DOBLE O NADA

- curls alternos con mancuernas
- extensiones de tríceps tumbado con mancuernas

6 x 10, usa mancuernas de medianas a pesadas. Descansa según sea necesario entre las series.

VIE.

DÍA DE DESCANSO

¡Duerme un poco más de lo normal!

SÁB.

ENTRE- NAMIENTO DE CUERPO COMPLETO

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

- de sentadilla a pike por encima de la cabeza (10 repeticiones)
- estiramiento de la columna en T (8 repeticiones por cada lado)

SERIE DE UN ÚNICO EJERCICIO

- sentadilla trasera

6-8 x 8, comienza con una barra vacía y trabaja a entre el 65 y el 70 % de tu peso máximo de una repetición, con hasta 2 minutos de descanso entre series. Si es posible, pídele a alguien que te ayude.

CIRCUITO DE CU- ERPO COMPLETO

- thrusters con mancuernas o haltera
- remo inclinado con mancuernas o haltera
- presses de suelo
- step-ups con caja pliométrica

6 x 10, para los thrusters, el remo y los presses de suelo, elige pesos que puedas mantener durante todo el entrenamiento sin reducirlos. Usa una caja pliométrica o un banco de ejercicios para hacer los step-ups. Descansa según sea necesario entre las series.

DOBLE O NADA

- abdominales (50 repeticiones)

DOM.

RECUPER- ACIÓN ACTIVA

CARDIO

- 30-45 minutos al 60-75 % de tu ritmo cardiaco máximo

3

PARTE 3

Guía de nutrición y suplementación



Comer para desarrollar músculo

FS



Lo primero es lo primero: debes comer lo suficiente como para desarrollar músculo, pero también debes dar prioridad a los macronutrientes adecuados. Molly Kimball, RD, CSSD, una dietista deportiva de Nueva Orleans (EE. UU.), recomienda centrarse en las proteínas y los carbohidratos para desarrollar músculo mientras adelgazas.



La proteína desempeña un papel fundamental en la síntesis de proteínas musculares (el proceso de creación de masa muscular), mientras que los carbohidratos proporcionan energía para los entrenamientos y ayudan a la recuperación. Intenta consumir de 1,6 a 2,2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal, espaciados a lo largo del día para estimular la síntesis de proteínas musculares y asegurarte de que tu cuerpo usa toda esa proteína (si tomas demasiada de una vez, tu cuerpo no puede procesarla). ¡Y tampoco te olvides de la grasa! Es importante para la función celular, la regulación de las hormonas y la absorción de vitaminas. Intenta consumir aproximadamente 1 g de grasa por kilogramo de peso corporal y usa carbohidratos para alcanzar el resto de tu objetivo calórico.

.....
Aquí tienes dos ejemplos de un desglose de macros.

Si pesas 80 kilos y tu dieta es de 2500 kcal...

- 160 gramos de proteína: 640 kcal
- 80 gramos de grasa: 720 kcal
- 285 gramos de carbohidratos: 1140 kcal

Si pesas 65 kilos y tu dieta es de 2000 kcal...

- 130 gramos de proteína: 520 kcal
- 65 gramos de grasa: 585 kcal
- 224 gramos de carbohidratos: 895 kcal

¿No sabes por dónde empezar para calcular tus calorías y macros? Tenemos una calculadora para ayudarte. Pruébala aquí.

Si quieres desarrollar músculo, probablemente deberías unirte al club del plato limpio. Ryan Page, que trabaja en el departamento de Producto e Innovación en foodspring, recomienda un superávit de calorías si quieres aumentar de tamaño. Qué es lo que se considera un superávit depende de cada uno, pero es probable que debas consumir entre 300 y 500 calorías más al día. Puedes aumentar la masa muscular sin entrar en un superávit de calorías; tu peso corporal aumentará, ya que el tejido muscular es más pesado que la grasa, pero tu porcentaje de grasa corporal disminuirá. Si quieres seguir este camino, aumenta el porcentaje de calorías que obtienes de las proteínas y reduce un poco la grasa y los carbohidratos. Para ello, debes asegurarte de que tu ingesta de macros te proporciona las proteínas adecuadas (1,6-2,2 g/kg de peso corporal) y de que consumes suficientes carbohidratos (4 g/kg de peso corporal) cuando es necesario. Los carbohidratos deben consumirse en las primeras 4 horas y no más tarde de 6 horas después del ejercicio extenuante para favorecer una recuperación óptima.

Los suplementos

Estos productos de foodspring son los compañeros ideales para alcanzar tu objetivo:



● Con el apoyo de foodspring

Batidos de proteínas

Estas bebidas te proporcionan todos los aminoácidos esenciales que tu cuerpo no puede generar por sí mismo y que necesita para el desarrollo de músculo.* Si tu perfil de aminoácidos no está completo, tu cuerpo no puede crear una síntesis de proteína muscular. Además, los batidos se preparan muy rápido, están ricos y te ayudan a satisfacer tus necesidades diarias de proteínas.

PROTEÍNA WHEY:

Nuestra proteína en polvo clásica con 24 g de proteína por ración.

CLEAR WHEY:

Elaborado con aislado de proteína whey, Clear Whey contiene aún menos carbohidratos, grasa y lactosa, y ofrece 26 g de proteína por porción.

PROTEÍNA VEGANA:

Para los que siguen una dieta vegetal o quieren prescindir de los lácteos. Nuestra Proteína Vegana es la combinación perfecta de proteína de guisantes, girasol, cáñamo y garbanzo, además de vitaminas y minerales adicio-

nales. Con 24 g de proteína por ración, este batido contiene todos los aminoácidos esenciales.

Creatina

Este compuesto natural desempeña un papel importante en la formación de ATP y se almacena de manera natural en los músculos. El ATP es el combustible para tus músculos y es lo primero que está disponible durante el ejercicio físico. La desventaja es que solo dura unos segundos. Pero cuanto más creatina tengas disponible, más ATP se puede formar. Por lo tanto, la creatina es

ideal como suplemento dietético para tener más energía con cargas grandes a corto plazo, como en el entrenamiento de fuerza**.

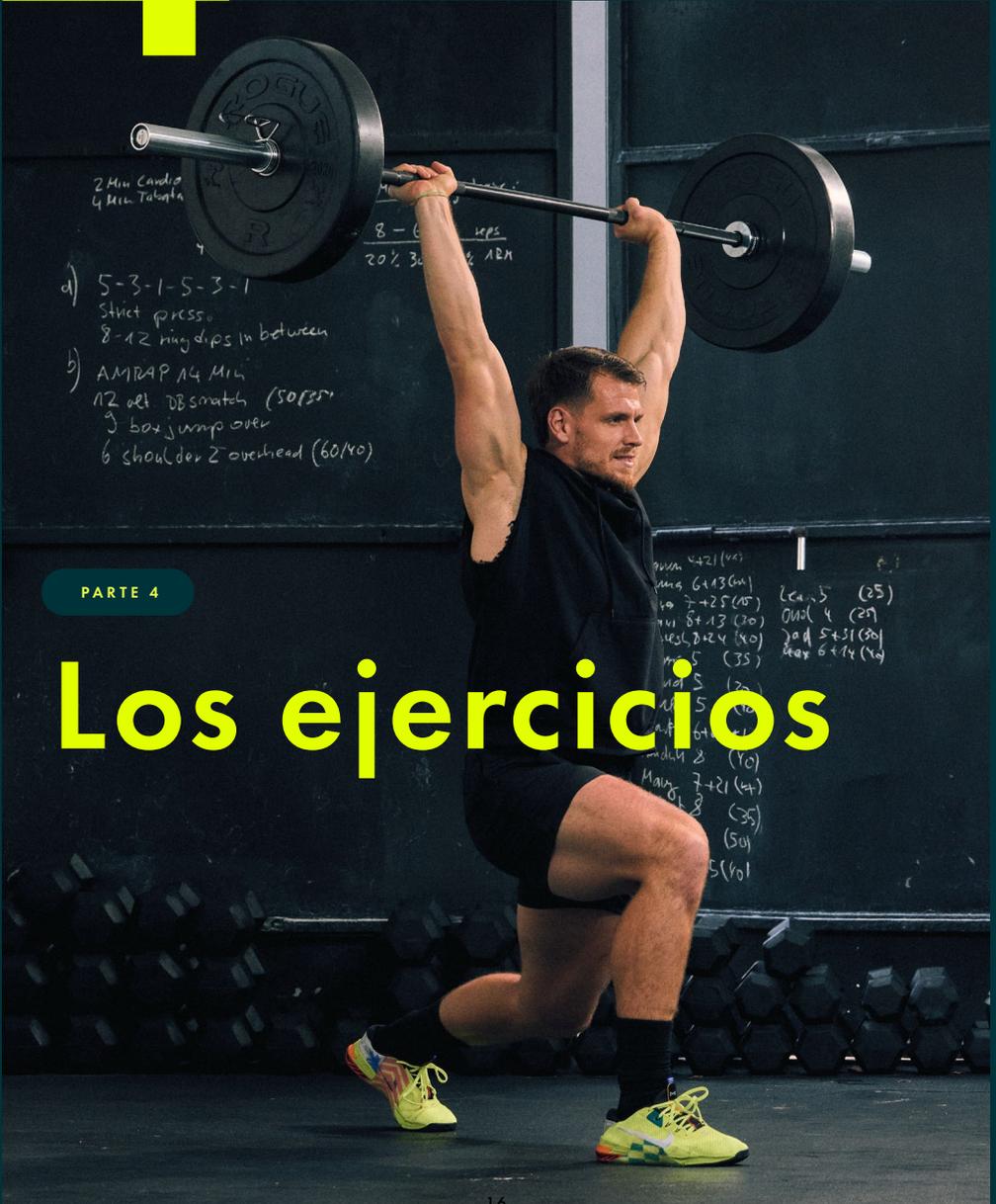
Zn:Mg

Especialmente en las sesiones de entrenamiento intenso, el cuerpo pierde mucho líquido y, por tanto, también minerales importantes, como el magnesio y el zinc. El magnesio es esencial para la vida y contribuye, entre otras cosas, a la función muscular normal y a la reducción de la fatiga. El zinc contribuye, entre otras cosas, al metabolismo normal de los macronutrientes. Para satisfacer una mayor necesidad de micronutrientes, recomendamos nuestras cápsulas ZN:MG, además de una dieta equilibrada.

* Las proteínas contribuyen al desarrollo muscular.

** La creatina aumenta el rendimiento físico durante los esfuerzos repetidos, a corto plazo y de alta intensidad. Se logra un efecto positivo con una ingesta diaria de 3 g de creatina.

4



2 Min Cardio
4 Min Tabata

8-6 reps
20% 30% 40% 12R

- a) 5-3-1-5-3-1
Strict press
8-12 ring dips in between
- b) AMRAP 14 Min
12 old DB snatch (50/35)
3 box jump over
6 shoulder 2 overhead (60/40)

4+21 (40)
6+13 (60)
7+25 (80)
8+13 (70)
9+24 (90)
5 (35)
5 (25)
5 (20)
6+14 (70)
4+12 (50)
5 (40)
7+21 (70)
8 (35)
5 (50)
5 (40)

2ca 5 (25)
Dmol 4 (25)
3rd 5+31 (30)
4th 6+14 (70)

PARTE 4

Los ejercicios

El Calentamiento

FS

PLANCHA CAMINANDO

Comienza de pie con la espalda recta. Afloja las rodillas y coloca las manos en el suelo, luego desplázalas por el suelo hasta que acabes en una posición de flexión. Luego, invierte el movimiento y vuelve al inicio para repetir el ejercicio. ¿Quieres complicarlo un poco más? Realiza una flexión antes de invertir el movimiento.

[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](#)



JUMPING JACKS

Ponte de pie con las piernas juntas y los brazos a los lados. Salta en el aire y separa las piernas a la altura de los hombros mientras levantas los brazos a los lados y por encima de la cabeza.

Aterriza suavemente y repite.

[VER VÍDEO](#)

ZANCADAS LATERALES

Mantente erguido/a con los pies separados al ancho de las caderas. Junta las manos delante del pecho,

mantén la pierna izquierda estirada y da un paso al frente con la pierna derecha, doblándola mientras bajas hasta la paralela. Pon recta la pierna derecha e invierte el movimiento. Repite alternando los lados.

[VER VÍDEO](#)

Ejercicios de pecho y espalda

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

APERTURA DE BRAZOS CON CINTA

Ponte de pie erguido/a y agarra un extremo de una cinta elástica de resistencia ligera con cada mano. Levanta los brazos a la altura de los hombros para comenzar, luego acerca lentamente los omóplatos mientras tiras de los extremos hacia los lados; luego, invierte los movimientos para comenzar de nuevo.

VER VÍDEO

ESTIRAMIENTO DE LA COLUMNA EN T

Comienza tumbado/a sobre tu lado izquierdo, con las piernas una encima de la otra, las caderas y las rodillas en un ángulo de 90 grados y los brazos extendidos a la altura de los hombros y uno sobre el otro. Manteniendo el brazo derecho extendido, desplaza lentamente

la mano derecha en sentido contrario a las agujas del reloj sobre la cabeza; gira la columna vertebral hasta que la espalda

esté plana sobre el suelo y la mano derecha quede extendida hacia el lado derecho. Realiza el proceso inverso para

proseguir. Haz todas las repeticiones del mismo lado y cambia al otro.

VER VÍDEO



El sueño es crucial para aumentar volumen. Una buena ración de proteínas antes de acostarte sirve para aumentar la síntesis muscular mientras duermes, según [The Journal of Nutrition](#).



VER VÍDEO



SERIE DE UN ÚNICO EJERCICIO

PRESSES CON HALTERA O MANCUERNAS

Empieza en posición tumbada sobre un banco plano, con los pies apoyados en el suelo, sosteniendo una haltera o dos mancuernas justo por encima del pecho. Empuja hacia arriba, manteniendo una ligera flexión de los codos cuando llegues a la posición superior. Haz una pausa e invierte el proceso para hacer una repetición. (Nota: es recomendable buscar ayuda de alguien).

SUPERSERIE

APERTURAS CON MANCUERNAS

Sujeta una mancuerna en cada mano, siéntate en un banco y mantén los pies planos en el suelo. Junta las mancuernas por encima del pecho. Manteniendo una leve flexión en los codos, abre los brazos hacia ambos lados hasta que queden aproximadamente paralelos al pecho. Contrae los pectorales y vuelve a la parte de arriba; repite el proceso.



VER VÍDEO



REMO INCLINADO CON MANCUERNAS O HALTERA

Sosteniendo una haltera o dos mancuernas, comienza doblando las rodillas e inclinándote hacia adelante mientras mantienes la espalda plana. (Si estás usando mancuernas, asegúrate de que tengas las palmas hacia dentro). Sostén la haltera o las mancuernas delante de ti, activando los hombros y remando con ambos brazos al mismo tiempo. Realiza el proceso inverso para empezar otra vez (una repetición).



VER VÍDEO

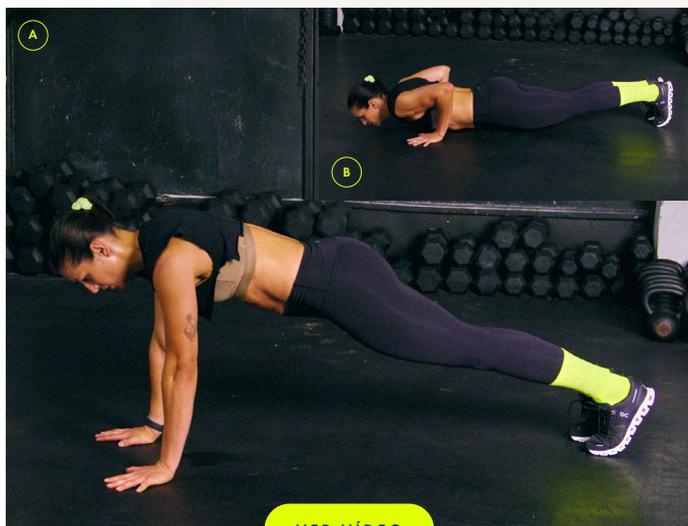


VER VÍDEO

DOBLE O NADA

DOMINADAS

Cuélgate de una barra de dominadas con las manos un poco más separadas que el ancho de los hombros. Eleva el cuerpo hasta que la barbilla quede justo por encima de la barra para hacer una repetición. Baja de forma controlada y repite.



VER VÍDEO

FLEXIONES

Comienza con una plancha alta. Baja lentamente el cuerpo hacia el suelo y realiza el movimiento inverso rápidamente para hacer una repetición.

FS

MARTES

Día de descanso activo

Realiza ejercicio ligero para que fluya la sangre. Pasear en bicicleta, correr o ir a clase de yoga son buenas opciones. No te olvides de la nutrición y la hidratación.



Ejercicios de piernas y core

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

ESTIRAMIENTO 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. Permanece en esta posición durante un minuto, después tómate un descanso (de pie o sentado) y cambia de lado.

[VER VÍDEO](#)

ROTACIÓN EN SENTADILLA PROFUNDA

Comienza en una sentadilla profunda, con los pies separados un poco más que el ancho de las caderas y los talones en el suelo. Gira el torso y extiende el brazo derecho hasta que la punta de los



dedos apunte hacia el techo; luego sigue el proceso inverso lentamente para cambiar de lado.

[VER VÍDEO](#)

Practicar yoga es ideal para mejorar el equilibrio, la postura y la estabilidad del core, que son atributos esenciales para el levantamiento de pesas.

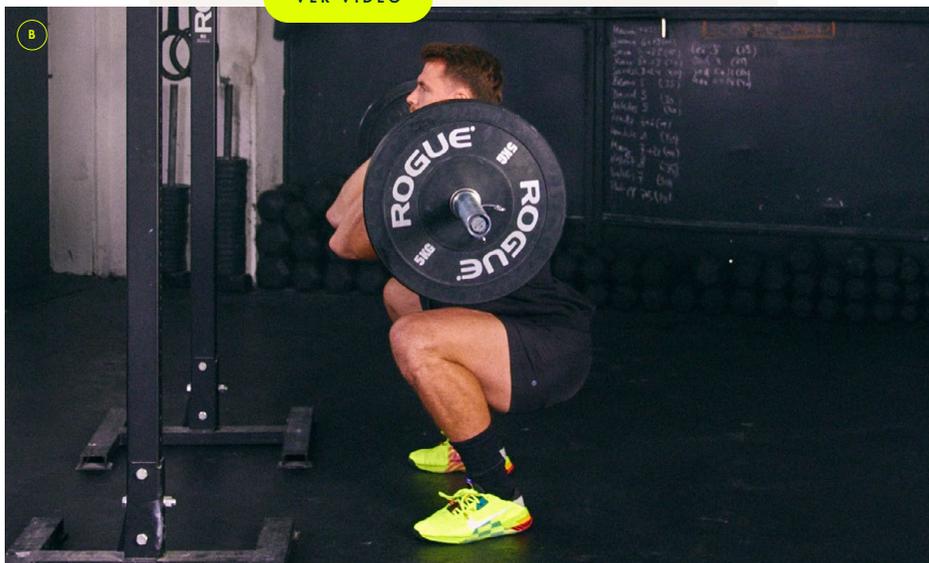


**SERIE DE UN
ÚNICO EJERCICIO**

**SENTADILLAS
FRONTALES
CON HALTERA O
MANCUERNAS**

Sujeta las pesas delante de ti de forma que se apoyen en tus hombros. Ponte en cuclillas hasta la paralela y vuelve a ponerte de pie. Repite la operación.

[VER VÍDEO](#)



SUPERSERIE

ZANCADAS CON MANCUERNAS O PESO CORPORAL

Sosteniendo una mancuerna a cada lado o con las manos en las caderas, da un paso adelante con la pierna izquierda para hacer una zancada. Baja hasta que la rodilla trasera quede en el aire justo por encima del suelo y, a continuación, invierte el proceso para volver a ponerte de pie. Repite el proceso con la pierna derecha para hacer una repetición.



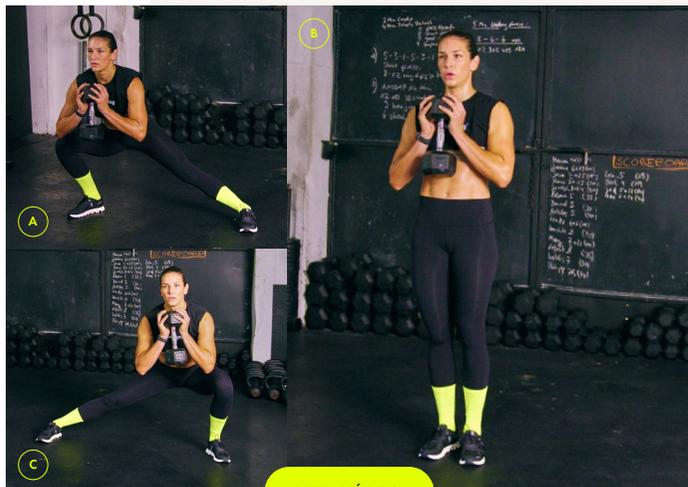
VER VÍDEO



VER VÍDEO

LEVANTAMIENTO DE PESO MUERTO CON PIERNAS RECTAS

Ponte de pie con los hombros retraídos y hacia abajo; sostén una haltera o mancuernas delante de los muslos. Mantén las piernas rectas con una ligera flexión en las rodillas, desplaza las caderas hacia atrás y baja lentamente la haltera hasta que notes un estiramiento en los isquiotibiales y los glúteos; luego realiza el proceso inverso hasta la posición inicial.



VER VÍDEO

DOBLE O NADA

ZANCADAS LATERALES CON MANCUERNAS

Mantente de pie er-
guido/a con los pies
separados a la altura
de las caderas mien-
tras sostienes una sola
mancuerna frente a
ti. Da un paso grande
con la pierna dere-
cha, dóblala a medi-
da que bajas hasta la
paralela y mantén
la pierna izquierda
recta. La mancuerna
debe desplazarse a
lo largo del muslo
derecho. Estira la
pierna derecha y haz
el movimiento inverso.
Repite alternando
lados.

PUENTES DE GLÚTEO SOBRE UNA PIERNA

Para empezar,
túmbate en el suelo
con las rodillas
dobladas y los pies
planos sobre el suelo.
Levanta la pierna
derecha y luego
empuja con el pie
izquierdo para hacer
un puente. Aguanta
la posición un par de
segundos; luego haz
el proceso inverso
hasta llegar a la
posición inicial, toca
el suelo con el trasero
y vuelve rápidamente
al puente. Haz todas
las repeticiones en el
lado derecho y luego,
cambia de lado.



VER VÍDEO

Ejercicios de hombros y brazos

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

SUBIDAS/ BAJADAS/ HOMBROS

Comienza en una posición de plancha alta. Baja el antebrazo derecho al suelo, luego el antebrazo izquierdo; haz el proceso inverso hasta llegar a la posición inicial. Para la siguiente repetición, comienza con el antebrazo izquierdo.

[VER VÍDEO](#)

APERTURA DE BRAZOS CON CINTA

Ponte de pie erguido/a y coge un extremo de una banda elástica de resistencia con cada mano. Levanta los brazos a la altura de los hombros para comenzar, luego acerca lentamente los omóplatos mientras tiras de los extremos hacia los lados; luego, invierte los movimientos para comenzar de nuevo.

[VER VÍDEO](#)

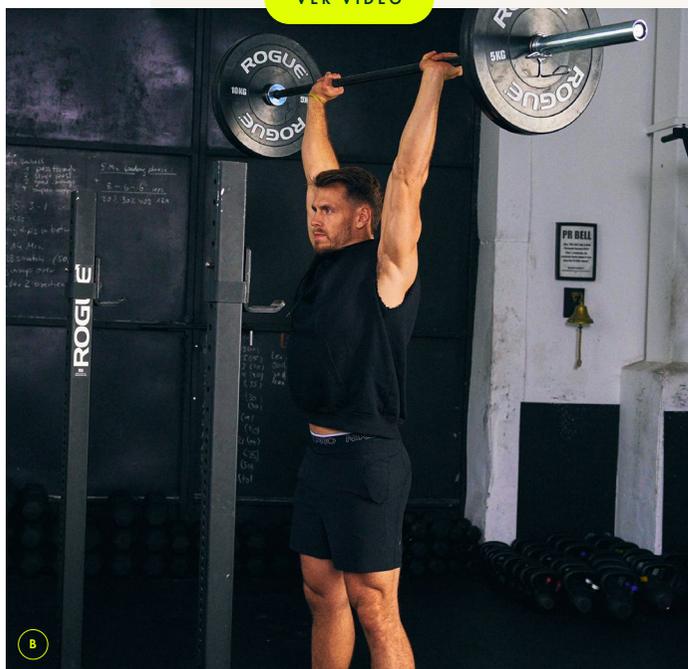


Si tienes por costumbre entrenar en solitario, experimenta con el levantamiento de peso con un/a compañero/a de entrenamiento: es una buena forma recibir consejos sobre la técnica y comprometerte más con tu plan de entrenamiento. Además, el gimnasio se hará más llevadero de esta forma.



A

VER VIDEO



B

SERIE DE UN ÚNICO EJERCICIO

PRESS DE HOMBROS CON HALTERA O MANCUERNAS

Para empezar, ponte de pie, con la parte inferior de la espalda en posición neutra, y sujeta una haltera o las mancuernas delante de tu cuerpo. Sin usar el tren inferior, empuja el peso por encima de la cabeza manteniendo una ligera flexión en los codos en la parte de arriba. Haz el proceso inverso lentamente para comenzar con una repetición.

SUPERSERIE

**LEVANTAMIENTOS
FRONTALES
CON
MANCUERNAS**

Ponte de pie erguido y coge una mancuerna en cada mano, ya sea sobre los muslos o justo al lado, para comenzar. Activa los hombros y la espalda para levantar los brazos al nivel de los ojos, luego bájalos



VER VÍDEO

lentamente para hacer una repetición. Completa un lado antes de pasar al otro brazo.



**APERTURAS
INVERTIDAS CON
MANCUERNAS**

Ponte de pie con una mancuerna en cada mano, con los pies separados. Comienza desplazando las caderas hacia atrás e inclínate hacia adelante hasta que el torso quede casi en paralelo al suelo, con las palmas de las manos enfrentadas entre sí. Activa los hombros y la espalda para abrir lentamente los brazos a cada lado, manteniendo una leve flexión en el codo y juntando los omóplatos. Regresa lentamente a la posición inicial para hacer una repetición.



VER VÍDEO



VER VÍDEO

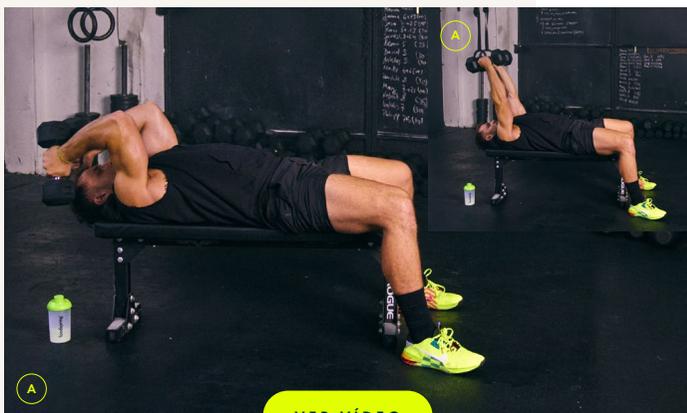
DOBLE O NADA

CURLS ALTERNOS CON MANCUERNAS

Ponte de pie erguido/a y coge una mancuerna con cada mano, con las palmas de las manos enfrentadas, para comenzar. Levanta la mancuerna de la mano derecha hasta el hombro mientras giras las palmas hacia arriba, y luego bájala lentamente hasta la posición inicial. Repite la operación en el lado izquierdo para hacer una repetición. Sigue alternando los lados con cada repetición.

EXTENSIONES DE TRÍCEPS TUMBADO CON MANCUERNAS

Túmbate sobre un banco, con los pies apoyados en el suelo; coge una mancuerna con cada mano y por encima del pecho, para comenzar. Dobra los codos para llevar las mancuernas detrás de la cabeza, luego invierte los movimientos para hacer una repetición.



VER VÍDEO

Día de descanso

SÁBADO

Entrenamiento de cuerpo completo

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

DE SENTADILLA A PIKE POR ENCIMA DE LA CABEZA

Ponte de pie, con los pies separados a la altura de los hombros, los brazos extendidos por encima de la cabeza en forma de letra V; junta los omóplatos y tira de ellos hacia abajo. Manteniendo los omóplatos activados con los brazos en V, colócate en cuclillas con el torso ligeramente inclinado hacia delante, y mantén la posición; luego, levanta las caderas e inclina el torso hacia el suelo, agarrándote los dedos de los pies con los dedos de las manos y extendiendo las piernas hasta que notes un estiramiento en los isquiotibiales; sigue el proceso inverso hasta llegar a la posición inicial. Sigue



cambiando lentamente entre sentadillas y toques de dedos con las piernas rectas.

[VER VÍDEO](#)

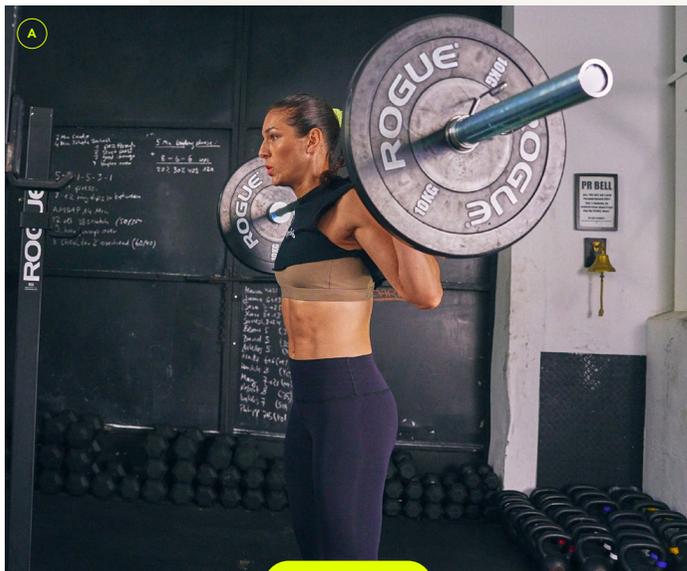
ESTIRAMIENTO DE LA COLUMNA EN T

Comienza tumbado/a sobre tu lado izquierdo, con las piernas

una encima de la otra, las caderas y las rodillas en un ángulo de 90 grados y los brazos extendidos a la altura de los hombros y uno sobre el otro. Manteniendo el brazo derecho extendido, desplaza lentamente la mano derecha en sentido contrario a las agujas del reloj sobre la cabeza; gira

la columna vertebral hasta que la espalda esté plana en el suelo y la mano derecha quede extendida hacia el lado derecho. Haz el proceso inverso para proseguir. Haz primero todas las repeticiones del mismo lado y cambia luego al otro.

[VER VÍDEO](#)



VER VÍDEO



SERIE DE UN ÚNICO EJERCICIO

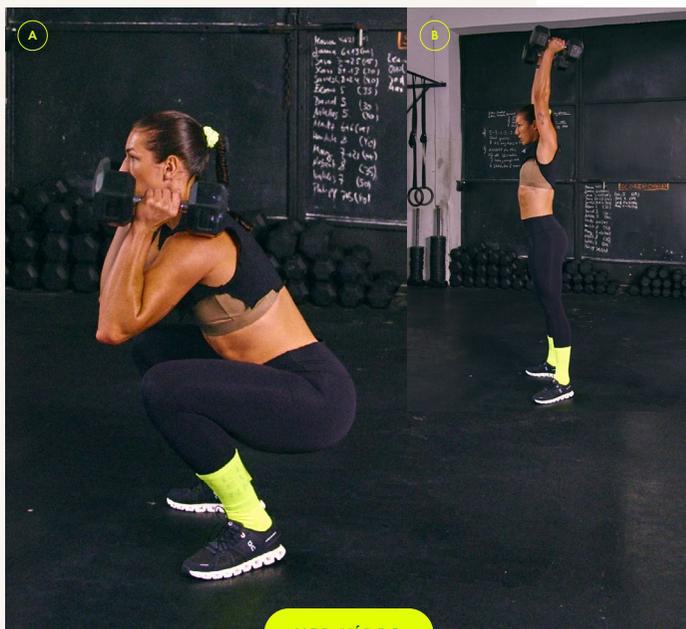
SENTADILLAS TRASERAS

Empieza de pie, con una haltera sobre los hombros, las manos agarrando los extremos para formar una W ancha con los brazos y los pies separados a la altura de las caderas. Manteniendo el torso erguido y el core activado, ponte en cuclillas hasta que las caderas queden por debajo de la altura de las rodillas, y empuja con los pies para volver a la posición inicial para hacer una repetición.

ENTRENAMIENTO
EN CIRCUITO

THRUSTERS
CON
MANCUERNAS

Empieza de pie con dos mancuernas delante de tu cuerpo. Ponte en cuclillas, empuja con fuerza los pies para levantarte y empuja las mancuernas por encima de tu cabeza para hacer una repetición. En un movimiento fluido, desplaza las mancuernas delante de tu cuerpo mientras te pones en cuclillas; repite el proceso.



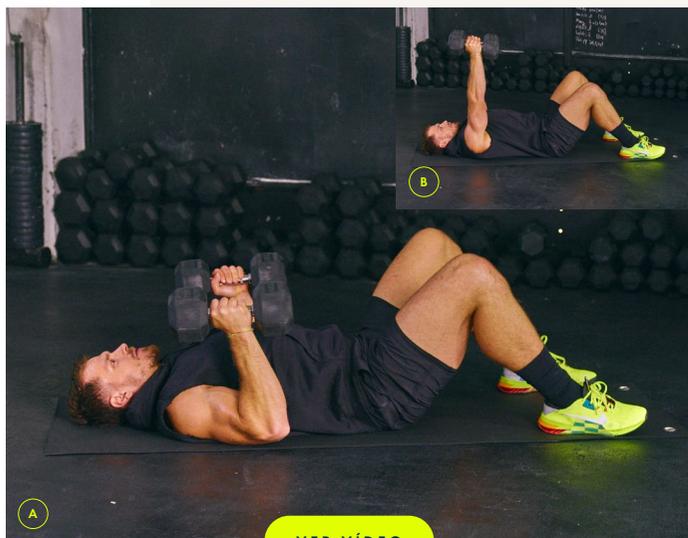
VER VÍDEO

REMO
INCLINADO CON
MANCUERNAS

Comienza sosteniendo una mancuerna en cada mano; dobla las rodillas e inclínate hacia adelante mientras mantienes la espalda plana. Sostén las mancuernas frente a ti, activa los hombros y rema con ambos brazos al mismo tiempo. Haz el proceso inverso para empezar otra vez (una repetición).



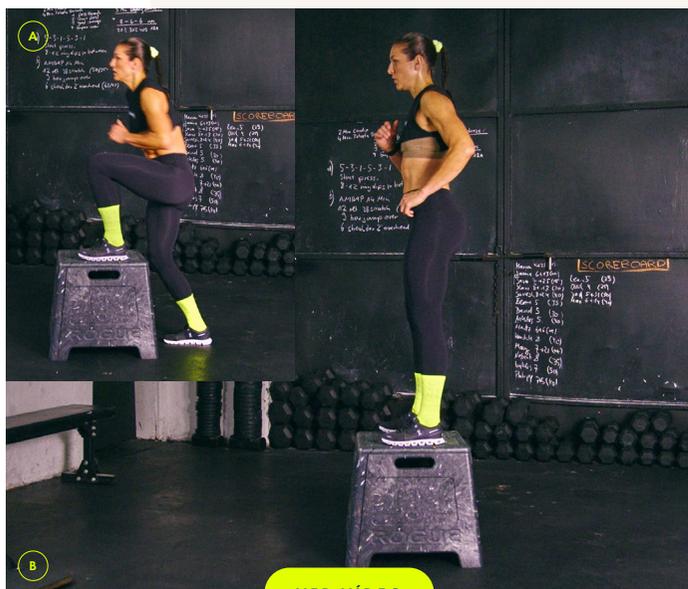
VER VÍDEO



VER VÍDEO

PRESSES DE SUELO CON MANCUERNAS

Comienza tumbado/a en el suelo con las rodillas flexionadas, los pies planos, los brazos hacia un lado, los codos ligeramente más bajos que la altura de los hombros, los antebrazos en el aire y una mancuerna en cada mano. Manteniendo la columna vertebral en posición neutra, empuja con fuerza las mancuernas por encima del pecho y luego vuelve lentamente a la posición inicial para completar una repetición.



VER VÍDEO

STEP-UPS

Ponte de pie frente a un banco o una caja pliométrica. Da un paso adelante con cuidado con la pierna derecha y súbete a la parte superior, luego vuelve a la posición inicial de forma controlada. Haz lo mismo con la pierna izquierda para completar una repetición.

DOBLE O NADA

ABDOMINALES

Túmbate en el suelo con las plantas de los pies juntas. Activa el core y eleva el torso. Repítelo.



VER VÍDEO



A veces, la vida se interpone en nuestros planes. Si tu horario de entrenamiento sufre cambios, no te preocupes. Reinicia la semana que no pudiste seguir y no te pases con los kilos cuando estés cargando la barra. El proceso varía según cada persona.

DOMINGO
Reposo activo



FS



LA CONSTANCIA ES CLAVE