



## WORKOUT PLAYERO CON EL PESO DE TU NOVI@

Planificación									Objetivos		
FECHA INI				FECHA FIN							
Lunes	X								1. Hipertrofia: aumento masa muscular		
Martes									2. Resistencia muscular (y tonificación)		
Miércoles									3. Quemar grasa		
Jueves											
Viernes	X										
Sábado											
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8			

**Nivel: Medio**  
**Entrenamiento: Fuerza-resistencia**  
**Zona: full body**




### CALENTAMIENTO



	Carrera con resist.	Arrastra al muerto	A caballito
3-5 min Carrera suave por la arena			
Mobilidad articular			
y estos 3 ejercicios (15seg cada uno) →			

S: series / Rep: repeticiones / Int: intensidad / Rit: ritmo (subida:bajada) / Rec: recuperación (descanso)

## WORKOUT

### EJERCICIOS

1	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	2	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	3	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.
	3	10		1:2	40"		3	10"			20"		3	10		1:2	40"
Push up's (flexiones)						Plancha						Press (de playa)					
4	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	5	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	6	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.
	3	10		1:2	10"		3	15		2:1	40"		3	15		1:1	40"
Prensa a 1 pierna						Elevaciones de piernas						Crunch (abdominales)					
7	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	8	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	9	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.
	3	10		1:2	40"		3	12		2:2	20"		3	10		1:2	40"
Press de hombros (2b) ó Press de hombros (1b)						Curl de bíceps concentrado						Remo Inclinado					
10	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	11	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	12	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.
	3	12		1:2	40"		3	15		1:2	30"		3	10		1:2	40"
Encogimientos de hombros						Elevación de talones						Squat (sentadilla)					

13	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	14	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	15	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.
	3	12		1:1	40"		3	8		2:2	20"						
					½ Squat (media sentadilla)						Squat a 1 pierna						
16	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	17	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.	18	S	Rep	Int.	Rit.	Rec.

## ESTIRAMIENTOS



\* Mantener suavemente 20 segundos cada posición / Sin rebotes ni movimientos bruscos

### OBSERVACIONES:

- \* La "Intensidad" o percepción del esfuerzo debe ser aprox. de un 8 sobre 10. Si puedes, haz más repeticiones pero...
- \* No entrenar al fallo: en la última repetición sufres, pero aún podrías hacer 1 o 2 más antes de fallar en el movimiento.
- \* Un Ritmo 1:2 significa que tardo 1 segundo en hacer el movimiento concéntrico (+) y el doble en volver a la posición original (-)  
Ej: en curl de bíceps, subo la pesa rápido y la bajo lentamente controlando la bajada.
- \* La Recuperación está en segundos normalmente. 1" = 1 segundo , 1' = 1 minuto. En esta rutina nunca superar el minuto.

Si quieres transformar tu cuerpo por menos de lo que valen 15 días en el gimnasio, DESCÁRGATE:

**DESENCADENADO: TU CUERPO ES TU GIMNASIO**

# DESENCADENADO

## TU CUERPO ES TU GIMNASIO

