

LA GUÍA  
PARA  
INICIARSE  
EN EL

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA



## ÍNDICE

- 1 La guía para iniciarse**
  - Cómo funciona 5
  - Instrucciones 5
  - Un vistazo a los entrenamientos 5
- 2 El programa de entrenamiento** 7
- 3 Cómo alimentar tu fuerza** 9
- 4 Los ejercicios**
  - El calentamiento 13
  - Día 1: Fuerza de todo el cuerpo 14
  - Día 2: Acondicionamiento 17
  - Día 3: Descanso 21
  - Día 4: Fuerza de todo el cuerpo 22
  - Día 5: Descanso 25
  - Día 6: Fuerza de todo el cuerpo 25
  - Día 7: Descanso 28

1

PARTE I

# EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO





Queremos compartir un pequeño secreto contigo. Por muy divertidas que sean una sesión de HIIT, una clase de ciclismo en interior, una carrera larga o una clase de yoga, no hay nada más satisfactorio que el entrenamiento de fuerza. Para empezar, tener una base de fuerza ayuda en todos los demás tipos

de entrenamiento. Todo el mundo, desde los jugadores de rugby hasta los bailarines de ballet, puede practicar el entrenamiento de fuerza con regularidad para aumentar su potencia, equilibrio y capacidad de evitar lesiones. Además, entrenar con pesas puede ofrecer muchas ventajas a tu yo

actual y del futuro, ya que las personas que lo practican suelen tener menos problemas asociados al envejecimiento, según afirman los estudios. Pero, sobre todo, levantar un objeto pesado y volver a dejarlo en el suelo, sencillamente, sienta de maravilla.

Si ya te hemos convencido, profundicemos un poco. Este plan se ha diseñado pensando en los principiantes, así que será perfecto para ti si ya has hecho tus pinitos con las mancuernas o has coqueteado con las pesas y quieres estructurar mejor tus entrenamientos. Los levantadores más experimentados deben tener en cuenta que este plan es totalmente adaptable a sus necesidades, solo deben añadir más kilos o repeticiones a los entrenamientos. Este programa de 4 o 6 semanas te permitirá realizar con confianza los ejercicios fundamentales de entrenamiento de fuerza, como sentadillas, remo y presses con pesas.



● La consistencia es la clave

# Cómo funciona

Este plan está diseñado para entrenar todo el cuerpo. El motivo es que esto ayuda a evitar el sobreesfuerzo de los músculos individuales. Además, entrenarás en diferentes planos de movimiento, lo que significa que te moverás hacia adelante, hacia atrás, de lado a lado y girando; así, fortalecerás los patrones de movimiento más importantes para evitar las lesiones. La construcción de músculo requiere un descanso suficiente, por lo que solo levantarás pesas cuatro días a la semana. Los demás días serán para ejercicios de cardio ligero —como un paseo en bicicleta, una carrera al trote o un partido de fútbol con amigos—, yoga, estiramientos y rodillos de espuma o, simplemente, para descansar. Escucha a tu cuerpo e intenta descansar cuando lo necesites y mantenerte activo cuando te quede suficiente energía.

## UN VISTAZO A LOS ENTRE-NAMIENTOS

### NECESITARÁS:

Mancuernas, una comba, un banco y un balón medicinal (opcional)

### DÍA 1:

Fuerza de todo el cuerpo

### DÍA 2:

Acondicionamiento

### DÍA 3:

Descanso/cardio suave

### DÍA 4:

Fuerza de todo el cuerpo

### DÍA 5:

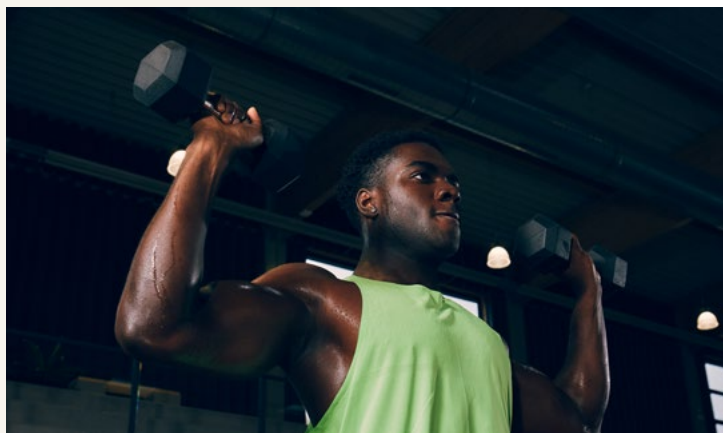
Descanso/cardio suave

### DÍA 6:

Fuerza de todo el cuerpo

### DÍA 7:

Descanso/cardio suave



## Instrucciones

Sigue este programa durante entre cuatro y seis semanas, comenzando con pesas más ligeras para aclimatarte al nuevo régimen de entrenamiento y perfeccionar los patrones de movimiento. (Y sería incluso mejor si tuvieras un/a entrenador/a o compañera/o con experiencia en acondicionamiento físico que pudiera ayudarte con los movimientos). A medida que avanzas y comienzas a levantar pesos más pesados, haz algunas repeticiones de calentamiento para cada movimiento con un peso más ligero para preparar tu cuerpo antes de lanzarte a completar las series programadas.

A medida que pasan las semanas, aumenta el peso que usas para los movimientos con pesas y mancuernas. Cada vez que completes todas las series y repeticiones indicadas para un movimiento, recuerda aumentar un poco el peso la semana siguiente. (Y si, por el contrario, no logras completar las series y repeticiones indicadas utilizando un determinado peso, vuelve a usar ese mismo peso la siguiente semana).

2

PARTE II

# EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO



# La guía para iniciarse en el entrenamiento de fuerza

## Calentamiento

### Comba:

- de 3 a 5 minutos, descansando según sea necesario

**Movimientos:** - haz 2 rondas de 10 repeticiones cada una

- Inclinaciones de pelvis
- Transiciones 90/90
- Rotaciones de hombros
- El mejor estiramiento del mundo
- Bird dogs

## DÍA 1

### FUERZA DE TODO EL CUERPO

#### SUPERSERIE 1

- Presses de pecho con mancuernas de peso medio/elevado
- Sentadilla más empuje unilateral con peso medio

3 x 12, con descansos de 90 segundos entre series

#### SUPERSERIE 2

- Remo inclinado con peso de ligero a medio
- Sentadilla con una pierna con peso medio

3 x 12, con descansos de 90 segundos entre series

#### TRISERIE FINAL

- Flexiones con liberación de manos
- Dip
- Planchas de antebrazo

Haz 3 o 5 series realizando cada movimiento durante 45 segundos, descansando durante 15 segundos y pasando al siguiente. Tómate un descanso mínimo entre las series.

## DÍA 2

### ACONDICIONAMIENTO

#### CIRCUITO 1

- Planchas caminando + escaladores
- Sentadillas con salto
- Hollow holds
- Planchas laterales alternas

Haz cada movimiento durante 30 segundos, sin parar; luego descansa hasta 1 minuto. Haz 4 series en total

#### CIRCUITO 2

- Loaded beasts
- Saltos de patinador
- Patadas kick through
- Presses de piernas en table top

Haz cada movimiento durante 30 segundos, sin parar; luego descansa hasta 1 minuto. Haz 4 series en total

## DÍA 3

### DESCANSO

Descanso, yoga o cardio

## DÍA 4

### FUERZA DE TODO EL CUERPO

#### SUPERSERIE 1

- Peso muerto rumano con peso elevado
- Sentadillas de pistola en banco

3 x 12, con descansos de 90 segundos entre series

#### SUPERSERIE 2

- Pullovers con mancuerna
- Empujes de cadera con una sola pierna y peso libre

3 x 12, con descansos de 90 segundos entre series

#### TRISERIE FINAL

- Lanzamiento al suelo de balón medicinal
- Zancadas inversas
- Supermán

Haz 3 o 5 series realizando cada movimiento durante 45 segundos, descansando durante 15 segundos y pasando al siguiente. Tómate un descanso mínimo entre las series.

## DÍA 5

### DESCANSO

Descanso, yoga o cardio

## DÍA 6

### FUERZA DE TODO EL CUERPO

#### SUPERSERIE 1

- Presses de hombro de pie con peso ligero
- Sentadilla frontal con peso medio

3 x 12, con descansos de 90 segundos entre series

#### SUPERSERIE 2

- Peso muerto rumano con una sola pierna y peso medio
- Zancadas cruzadas con peso de ligero a medio

3 x 12, con descansos de 90 segundos entre series

#### TRISERIE FINAL

- Bird-dog rows
- Flexiones
- Supermán con tirón al pectoral

Haz 3 o 5 series realizando cada movimiento durante 45 segundos, descansando durante 15 segundos y pasando al siguiente. Tómate un descanso mínimo entre las series.

## DÍA 7

### DESCANSO

Descanso, yoga o cardio



3

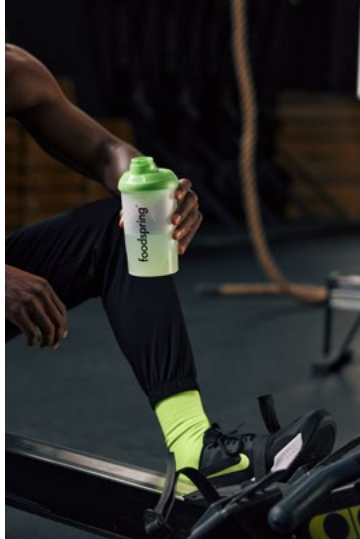
PARTE III

# CÓMO ALIMENTAR TU FUERZA



↓

Si acabas de empezar con el entrenamiento de fuerza, la nutricionista estadounidense Molly Kimball (RD, CSSD) tiene un consejo que darte. En primer lugar, plantéate hacerte un análisis de composición corporal, si puedes. A medida que desarrollas más masa muscular, esto puede reflejarse en tu peso, según explica Kimball. El análisis de tu composición corporal te ayudará a realizar un seguimiento de tus avances y a mantenerte motivado (a nosotros nos gusta [éste de Withings](#)).



Como principiante, no necesitas un plan nutricional muy sofisticado para desarrollar fuerza y músculo. Solo esfuérzate en hacer bien lo básico. Ryan Page, director de Innovación de Productos de foodspring, recomienda examinar detenidamente tu dieta actual y averiguar qué ajustes debes hacer para alcanzar tu objetivo.

Por ejemplo, comprueba si estás incluyendo suficiente proteína en tu dieta. Para la construcción de músculo, intenta ingerir de 1,6 a 2,2 gramos de proteínas por kilo de peso corporal al día, repartidos a lo largo de la jornada. Las proteínas son los componentes fundamentales de las células y ayudan a desarrollar el músculo, al proporcionar al cuerpo el material de construcción (los aminoácidos) que necesita. Lo ideal es dividir la ingesta de proteínas de manera uniforme durante el día en 3 o más comidas o refrigerios (p. ej., nuestras [cookies proteicas](#) o nuestras [barritas de proteínas](#)). Puedes establecerte un objetivo de 20 g a 30 g de proteínas por comida. Esto podría consistir, por ejemplo, en dos huevos, medio envase de queso fresco bajo en grasas o una ración de pescado, pollo o tofu. Si te resulta difícil satisfacer tus necesidades de proteínas solo con la comida, nuestros batidos de [proteína whey](#) y [proteína vegana](#)\* pueden ayudarte. Cada batido contiene aproximadamente 24 g de proteína, incluidos todos los aminoácidos esenciales necesarios para el proceso de construcción de músculo.

Además de las proteínas, también necesitas carbohidratos complejos, grasas saludables, vitaminas y minerales. Los carbohidratos son importantes para reponer las reservas de glucógeno muscular (energía), y las grasas ayudan a absorber las vitaminas liposolubles y son ricas en ácidos grasos esenciales que ayudan a proteger tus articulaciones. Además, para construir músculo, no puedes estar en déficit calórico. Tu cuerpo necesita energía para fomentar el crecimiento muscular y la recuperación.

Puedes optimizar los resultados de este programa prestando mucha atención a las comidas antes y después del entrenamiento. «Antes de entrenar, es importante asegurarte de que tienes suficiente energía para aprovechar al máximo el entrenamiento», explica Page. «Asegúrate de haber hecho una comida abundante unas horas antes o tómate un refrigerio 1 o 2 horas antes del entrenamiento. Lo ideal es tomar una comida rica en carbohidratos, ya que son la principal fuente de energía para el entrenamiento». Si te sientes un poco cansado el día del entrenamiento, nuestros [Energy Aminos](#) pueden darte la energía extra que necesitas para venirte arriba.\*\* Contiene cafeína, BCA y vitaminas C, B3 y B12. Si haces ejercicio por la noche y quieres evitar tener altos niveles de cafeína, puedes probar nuestras nuevas [Focus Drops](#). Están fortalecidas con vitaminas B esenciales y favorecen la producción de energía natural del cuerpo.\*\*\*



\*Las proteínas contribuyen al crecimiento muscular.

\*\*Las vitaminas C y B3 ayudan a reducir la fatiga.

\*\*\*Las vitaminas B6 y B12 contribuyen a reducir la fatiga.

«Después de un entrenamiento, lo importante es recuperarse eficazmente para garantizar que la próxima sesión sea tan productiva como la anterior», enfatiza Page. «Lo que comes entre entrenamientos, lo que descansas y duermes y tu nivel de estrés diario tienen un efecto considerable en el esfuerzo que el cuerpo puede hacer para desarrollar los músculos». Asegúrate de que la comida posterior al entrenamiento proporcione a tu cuerpo proteínas y todos los nutrientes que puedas incluir; para ello, trata de consumir verduras de todos los colores, cereales integrales, etc. Cuando haces ejercicio, creas estímulos de entrenamiento. Para que el cuerpo se adapte a la nueva carga y genere más masa muscular, necesita proteínas que ayuden a reparar las células musculares. Los carbohidratos garantizan que las reservas de glucógeno en los músculos esqueléticos se repongan después del entrenamiento.



4



PARTE IV

# LOS EJERCICIOS

# Calentamiento

## COMBA

Salta entre 3 y 5 minutos descansando según sea necesario.

[VER VÍDEO](#)

## INCLINACIONES DE PELVIS

Comienza tumbándote boca arriba con las rodillas flexionadas, las caderas hundidas, los pies apoyados en el suelo y los brazos a los lados. Eleva ligeramente las nalgas y activa los glúteos para empujar la parte inferior de la espalda contra el suelo, inclinando ligeramente la pelvis hacia arriba, como si quisieras llevar el coxis hacia el vientre. Haz una pausa y realiza los movimientos en orden inverso. Repítelo.

[VER VÍDEO](#)

## TRANSICIONES 90/90

Siéntate en el suelo con las piernas dobladas en un ángulo de 90 grados, de modo que ambos talones apunten hacia la izquierda del cuerpo, con los brazos extendidos hacia delante.

Apoya el abdomen y levanta ambas rodillas del suelo mientras giras hacia el lado derecho. Haz una pausa y realiza los movimientos en orden inverso. Repite alternando los lados. Para hacerlo más fácil, usa las manos como soportes a los lados en lugar de tenerlas levantadas delante del cuerpo.

[VER VÍDEO](#)

## ROTACIONES DE HOMBROS

Ponte de pie y dibuja círculos grandes con ambos brazos. Después de tres repeticiones, cambia el sentido de la rotación.

[VER VÍDEO](#)



SENTADILLA CON SALTO, PÁG. 17

## EL MEJOR ESTIRAMIENTO DEL MUNDO

Comienza en una posición de plancha. 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, baja la mano y vuelve a una posición de plancha alta. Repite alternando los lados.

[VER VÍDEO](#)

## BIRD DOGS

Comienza apoyado/a en las manos y las rodillas. Extiende el brazo izquierdo y la pierna derecha y mantén la posición. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento. Haz todas las repeticiones del mismo lado y cambia luego al otro lado.

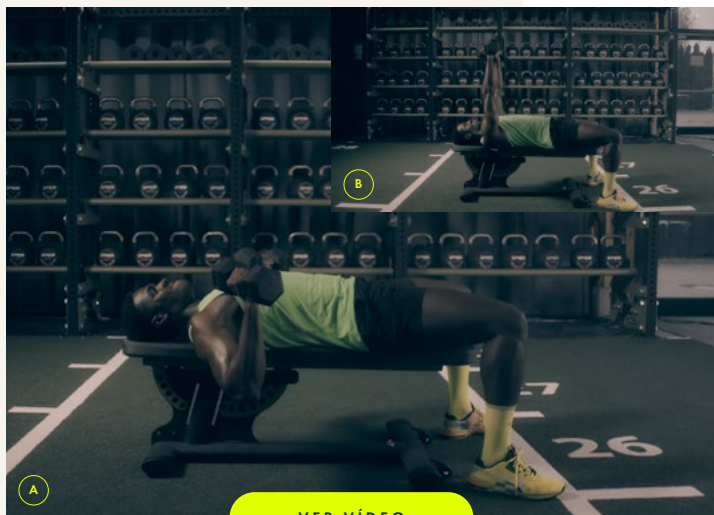
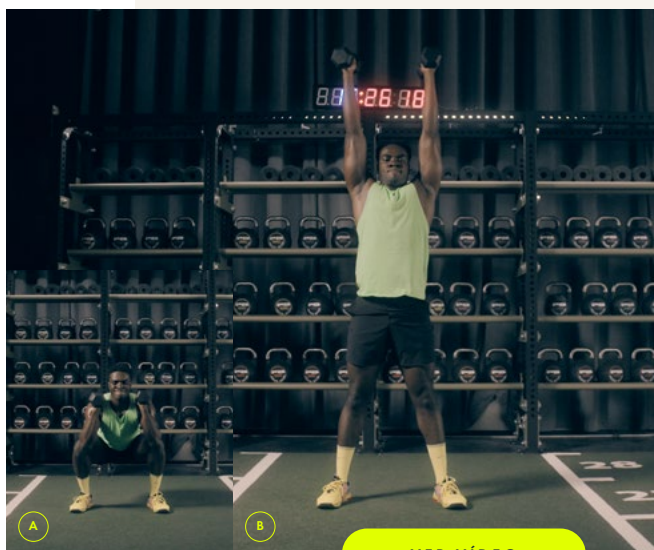
[VER VÍDEO](#)

# Fuerza de todo el cuerpo

## SUPERSERIE 1

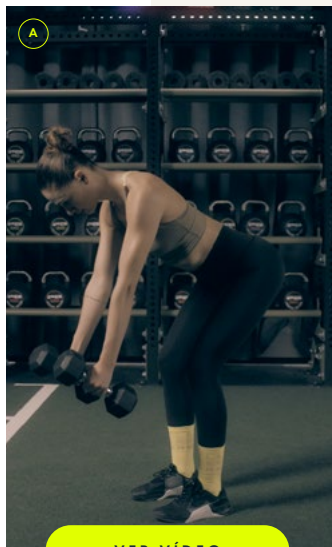
### PRESES DE PECHO CON MANCUERNAS

Comienza tumbado/a 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 forma controlada para hacer una repetición.

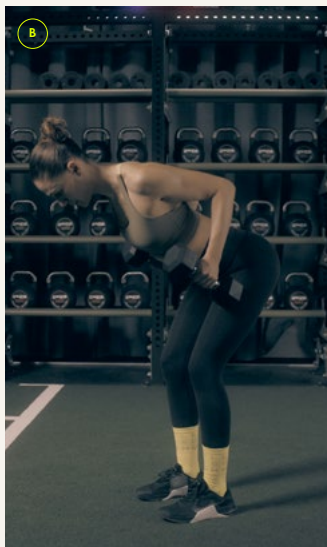

[VER VÍDEO](#)

[VER VÍDEO](#)

### SENTADILLA MÁS EMPUJE UNILATERAL

Comienza en posición erguida, con los pies separados a la anchura de los hombros, sosteniendo una o dos mancuernas a la altura de los hombros. Haz una sentadilla hasta estar aproximadamente en paralelo al suelo mientras mantienes la(s) mancuerna(s) cerca de los hombros. Cuando vuelvas a ponerte de pie, empuja la(s) mancuerna(s) hasta llevarlas por encima de la cabeza. Haz una pausa en la posición superior y baja la(s) mancuerna(s) para hacer una repetición.



VER VÍDEO



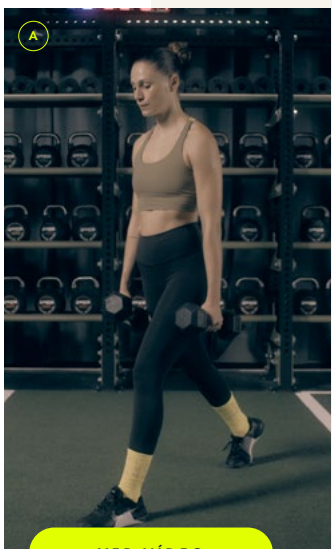
## SUPERSERIE 2

### REMO INCLINADO

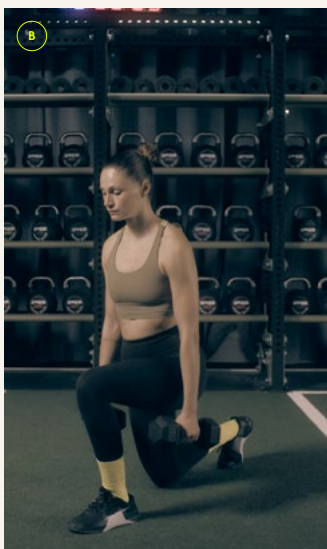
Comienza cogiendo dos mancuernas con las palmas de las manos hacia adentro; dobla las rodillas e inclínate hacia adelante, manteniendo la espalda plana. Sostén las mancuernas frente a ti, activando los hombros, y rema con ambos brazos al mismo tiempo para que tus codos apunten hacia atrás. Haz el proceso inverso para empezar otra vez (una repetición).

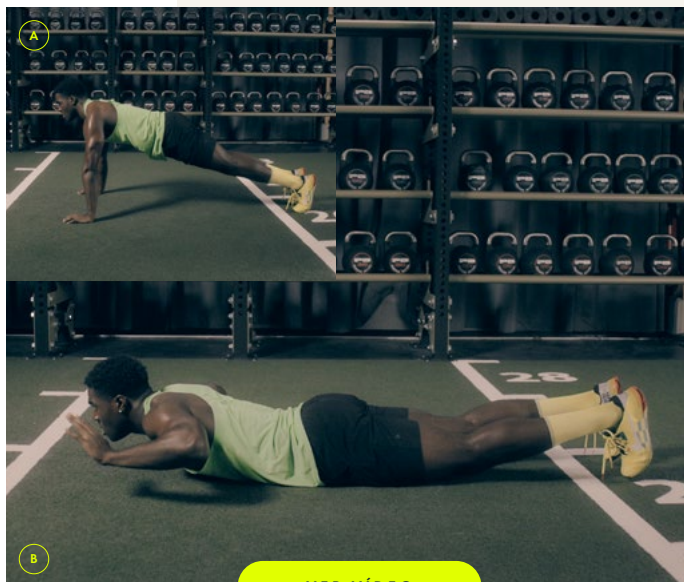
### SENTADILLA CON UNA PIERNA

Comienza de pie con la pierna izquierda delante y la pierna derecha detrás. Haz una zancada bajando la rodilla derecha hasta que quede justo encima del suelo. Haz el proceso inverso para empezar otra vez (una repetición). Haz todas las repeticiones con la pierna izquierda delante y luego cambia de pierna.



VER VÍDEO



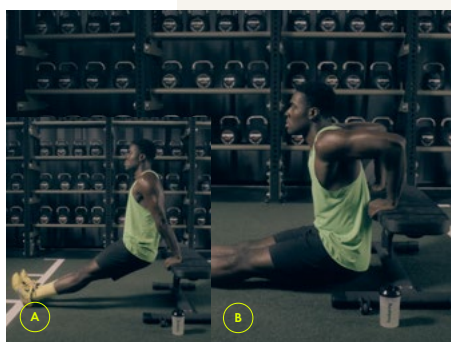


## TRISERIC

### FLEXIONES CON LIBERACIÓN DE MANOS

Comienza en una plancha alta. Baja lentamente el cuerpo hacia el suelo hasta que el pecho y los muslos descansen sobre él. Levanta las manos del suelo y colócalas rápidamente contra el suelo otra vez; eleva el cuerpo empujando contra el suelo para hacer una repetición. Si te resulta demasiado difícil, apóyate en las rodillas durante la parte de elevación del cuerpo.

VER VÍDEO



### DIPS

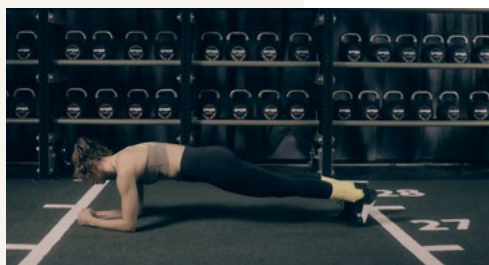
Siéntate en el borde de un banco o una caja, con las manos a los lados y los dedos agarrando el borde y apuntando hacia el suelo. Coloca los glúteos fuera de la caja y extiende los pies frente a ti, apoyando los talones en el suelo. Dobla los brazos para bajar el cuerpo hasta formar un ángulo de aproximadamente 90° a la altura del hombro y vuelve a la posición inicial para hacer una repetición.

VER VÍDEO

### PLANCHA DE ANTEBRAZO

Mantén una plancha baja durante el mayor tiempo posible dibujando una línea recta entre la cabeza y los talones

VER VÍDEO



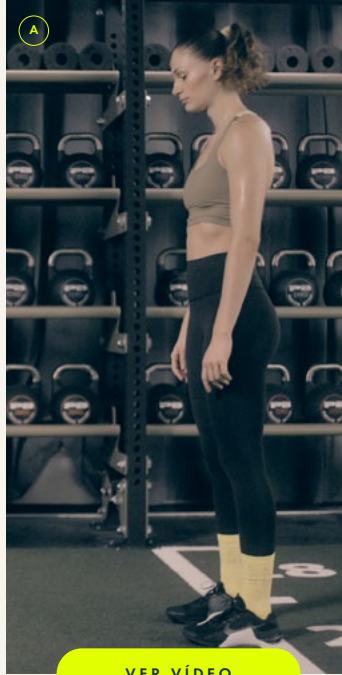


# Acondicionamiento

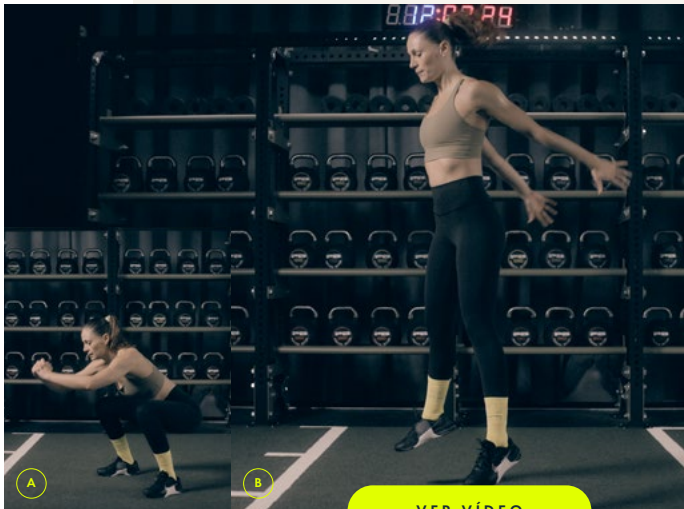
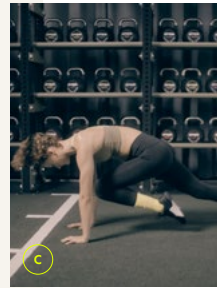
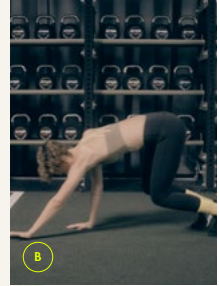
## CIRCUITO 1

### PLANCHA CAMINANDO + 4 ESCALADORES

Comienza en posición erguida; inclínate hacia adelante y coloca las manos en una posición de plancha alta. Desde ahí, activa el core y lleva la rodilla derecha hacia el codo derecho; luego cambia rápidamente de pierna y lleva la rodilla izquierda hacia el codo izquierdo. Sigue alternando lados hasta que hayas hecho 4 repeticiones en cada uno. Luego, desplaza las manos hacia atrás y vuelve a la posición inicial para hacer una repetición.



VER VÍDEO



VER VÍDEO

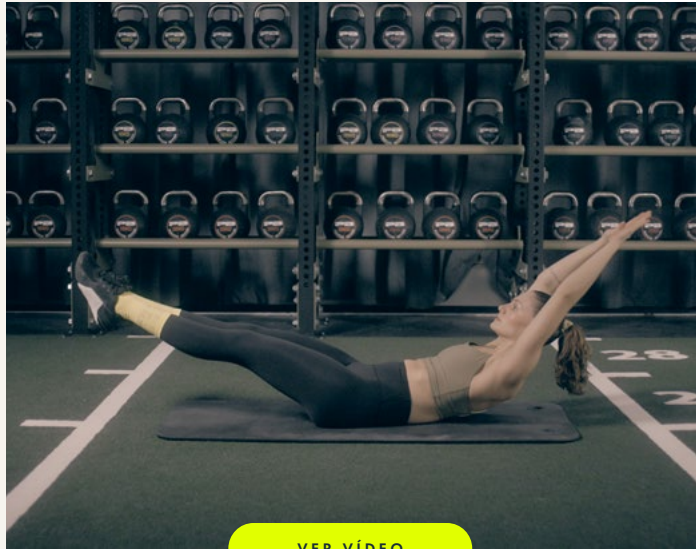
### SENTADILLA CON SALTO

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. Aterriza de nuevo en posición de sentadilla para hacer una repetición.

**CIRCUITO 1**  
**(continuación)**

**HOLLOW HOLD**  
**(BARCHETTA)**

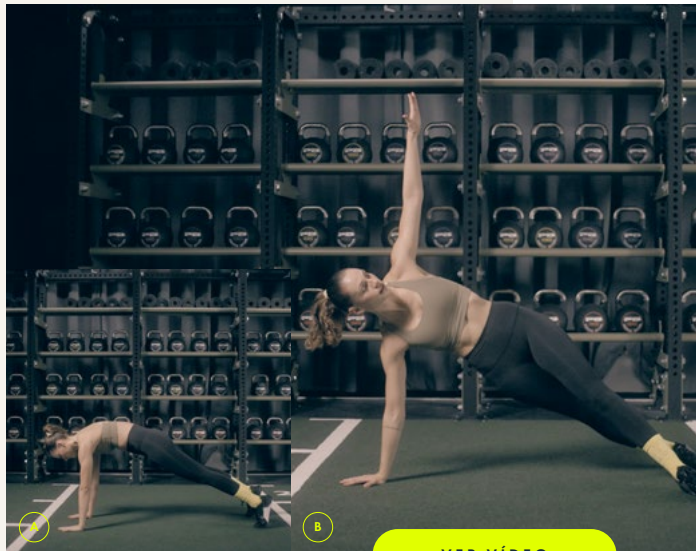
Acuéstate boca arriba con los brazos extendidos por detrás de la cabeza. Levanta los brazos y las piernas del suelo, activando el core y manteniendo la parte baja de la espalda apoyada en el suelo; aguanta la posición.



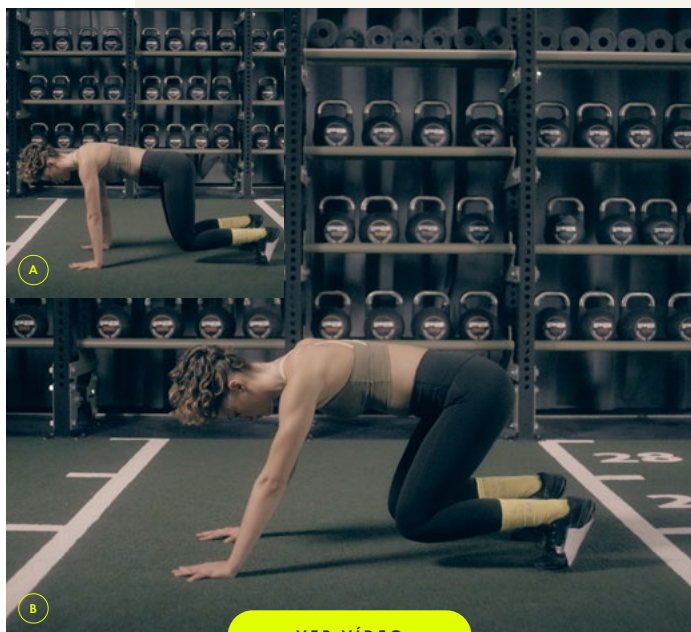
VER VÍDEO

**PLANCHAS LATERALES**  
**ALTERNAS**

Ponte en posición de plancha lateral alta sobre el lado derecho, con los pies uno sobre el otro y la cadera alta, formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones. Levanta el brazo izquierdo hacia el techo y haz una pausa. Gira para dejar caer el brazo izquierdo sobre el suelo; luego sigue girando hasta colocarte en posición de plancha alta en el lado izquierdo y levantar el brazo derecho. Sigue alternando los lados.



VER VÍDEO

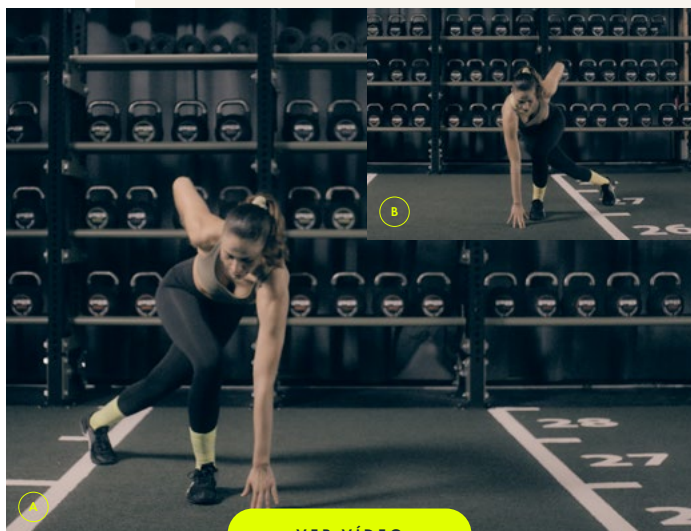


VER VÍDEO

## CIRCUITO 2

### LOADED BEASTS

Comienza sobre las manos y las rodillas; levanta las rodillas unos 2,5 cm del suelo. Inclínate hacia atrás para que tus brazos estén completamente extendidos frente a ti y luego desplázate hacia adelante hasta que tus hombros queden por encima de tus muñecas. Repítelo.



VER VÍDEO

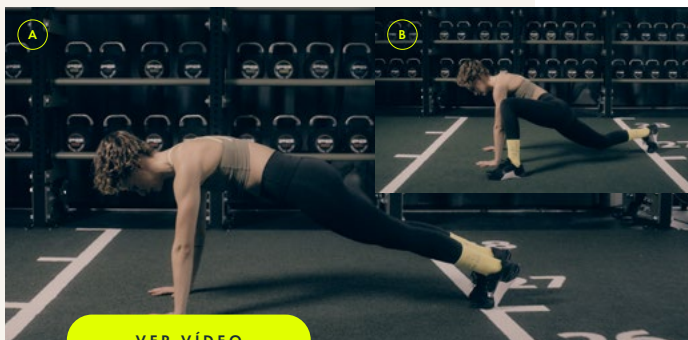
### SALTOS DE PATINADOR

Comienza de pie y salta hacia el lado derecho, aterrizando suavemente sobre la pierna derecha y cruzando la pierna izquierda por detrás de ti. Repite en el sentido opuesto. Mantente en posición agachada mientras continúas saltando de lado a lado, usando los brazos para impulsarte en cada salto.

**CIRCUITO 2**  
(continuación)

**KICK THROUGHS**

Comienza en una posición de plancha alta. Levanta la mano izquierda del suelo, desplaza el pie izquierdo hasta que quede totalmente apoyado en el suelo y da una patada hacia el lado con el pie derecho. Vuelve a la posición inicial y repite en el otro lado. Sigue alternando los lados.

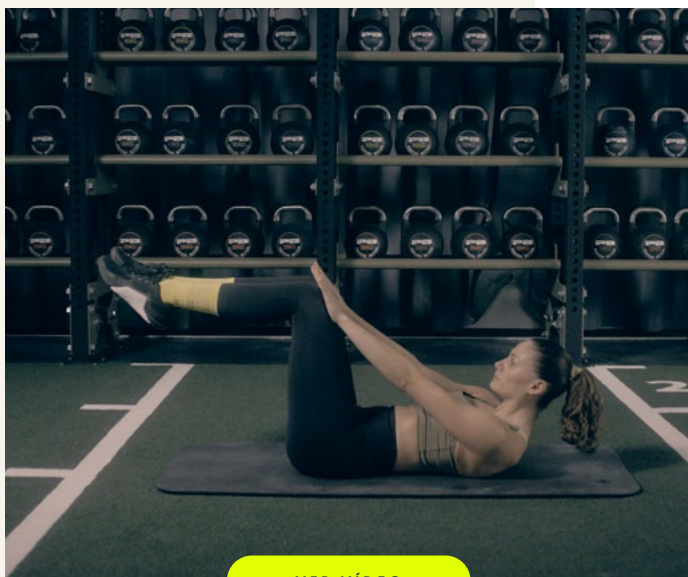


VER VÍDEO



**PRESSES DE PIERNAS EN TABLE TOP**

Túmbate boca arriba y levanta las piernas del suelo, manteniéndolas dobladas en un ángulo de 90°. Pon las manos sobre las rodillas y empujalas; contrae el abdomen para mantener las piernas inmóviles. Aguanta la posición. Empuja con las manos mientras empujas las rodillas en sentido opuesto.



VER VÍDEO



## DÍA 3

# Descanso

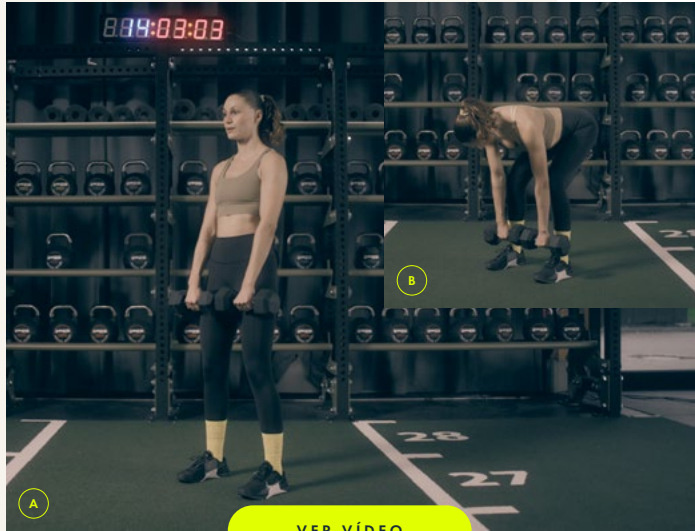
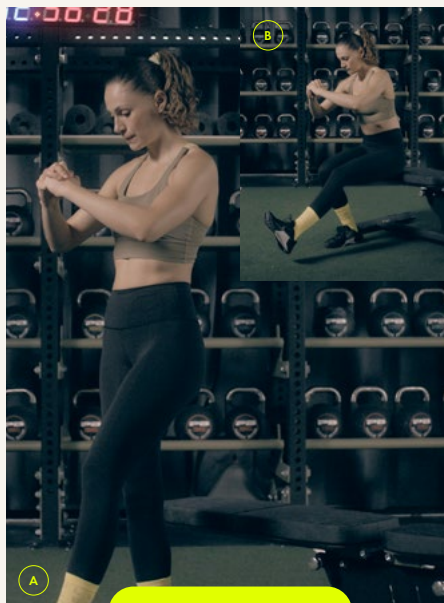
Realiza ejercicios suaves para que la circulación vaya activándose. Montar en bicicleta, salir a correr o hacer un poco de yoga podría ser lo que necesitas. No descuides ni la nutrición ni el nivel de hidratación.

# Fuerza de todo el cuerpo

## SUPERSERIE 1

### PESO MUERTO RUMANO

Colócate en posición erguida sosteniendo dos mancuernas frente a tus muslos. Inclina las caderas hacia atrás mientras doblas ligeramente las rodillas, manteniendo la espalda plana; desliza las mancuernas por la parte delantera de las piernas y detente cuando lleguen a la mitad de la espinilla. Haz una pausa cuando llegues a la posición inferior y vuelve a la posición erguida. Repite el movimiento.


[VER VÍDEO](#)

[VER VÍDEO](#)

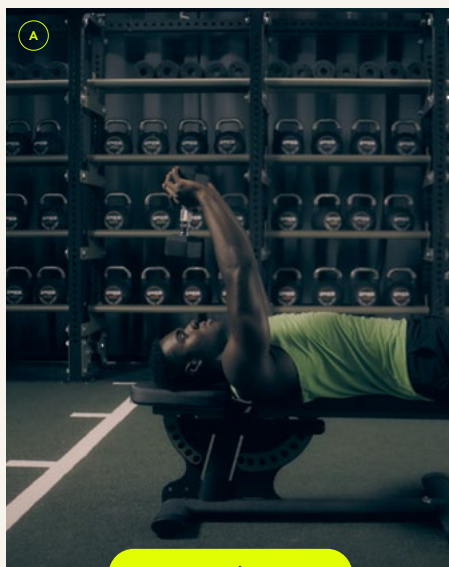
### SENTADILLAS DE PISTOLA

Sitúate en posición erguida frente a un banco o una silla. (cuanto más alto sea el banco o la silla, más fácil te resultará). Con los brazos extendidos frente a ti, levanta una pierna del suelo y haz una sentadilla hasta colocarte a la altura del banco o la silla; luego vuelve a ponerte de pie y repite las veces que se indique en el ejercicio. Luego cambia de lado.

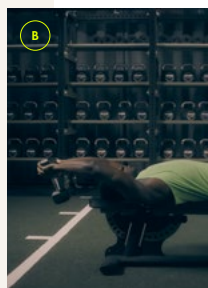
## SUPERSERIE 2

### PULLOVERS CON MANCUERNA

Comienza tumbándote en un banco y sosteniendo una mancuerna con las dos manos por encima del pecho. Baja la mancuerna alejándola de ti con una ligera flexión de los codos hasta que los brazos queden junto a las orejas; luego, vuelve a la posición inicial para hacer una repetición.

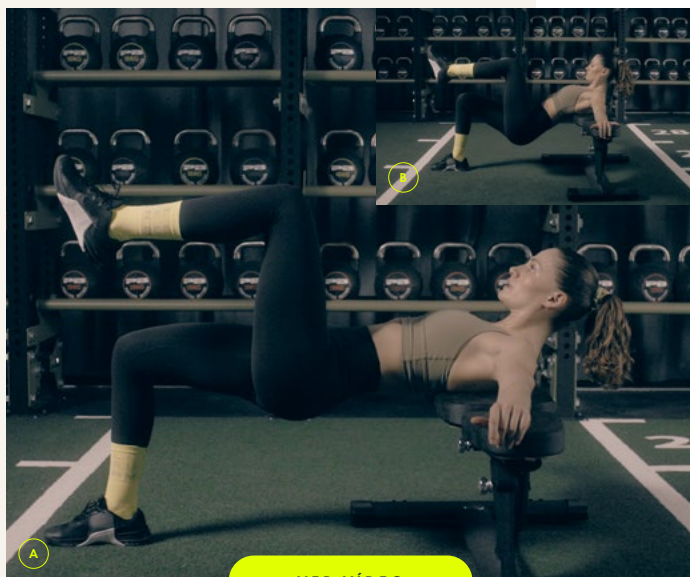


VER VÍDEO



### EMPUJES DE CADERA CON UNA SOLA PIERNA

Comienza con los hombros apoyados en un banco y los brazos a los lados descansando sobre el mismo. Levanta un pie del suelo. Empuja las caderas hacia arriba hasta que estén niveladas con el banco. Vuelve a bajarlas y repite.



VER VÍDEO

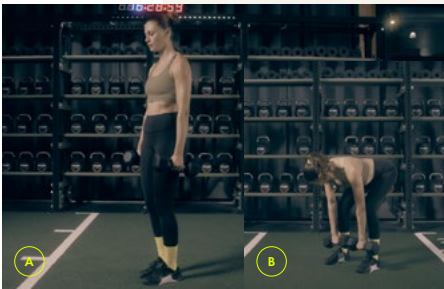


VER VÍDEO

TRISERIE

LANZAMIENTO AL SUELO DE BALÓN MEDICINAL

Colócate en pie con los pies separados y sosteniendo un balón medicinal. Ponte de puntillas mientras levantas el balón por encima de la cabeza; luego baja los brazos y lanza el balón contra el suelo mientras descienes hasta una posición de semisentadilla. Realizando un movimiento fluido, levanta el balón por encima de la cabeza para hacer una repetición. Sigue lanzando el balón. Si no tienes un balón medicinal, utiliza una mancuerna, pero no la lances contra el suelo y sujétala durante todo el ejercicio.



ZANCADAS INVERSAS

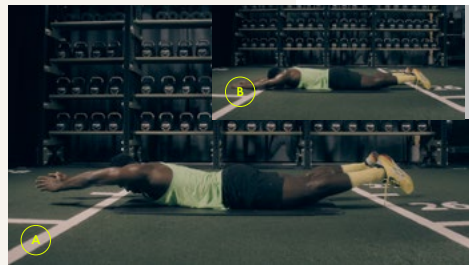
Ponte de pie con los pies separados al ancho de los hombros y sosteniendo una mancuerna en cada mano. Da un paso atrás con la pierna izquierda y baja lentamente la rodilla izquierda al suelo. Lleva tu peso hacia el talón del pie derecho para volver a empezar. Haz todas las zancadas del lado izquierdo y luego cambia al otro.

VER VÍDEO

SUPERMÁN

Túmbate boca abajo con las piernas estiradas y los brazos extendidos frente a ti. Levanta los brazos y las piernas del suelo al mismo tiempo, manteniendo la cabeza en posición neutra. Haz una pausa y vuelve a bajarlos al suelo.

VER VÍDEO





DÍA 5

# Descanso

FS

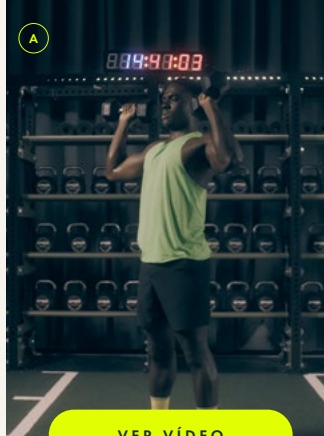
DÍA 6

# Fuerza de todo el cuerpo

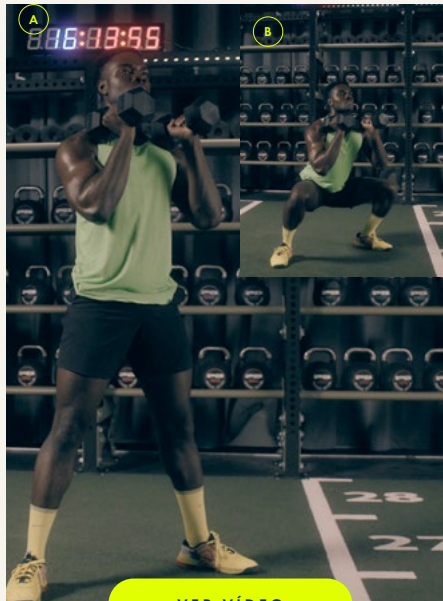
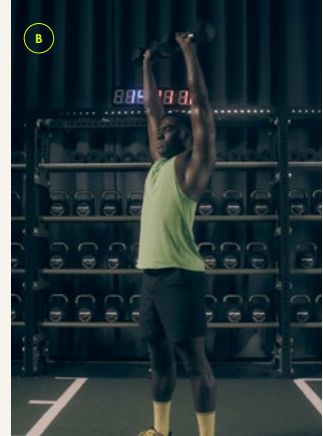
## SUPERSERIE 1

### PRESSES DE HOMBROS DE PIE

Sostén dos mancuernas sobre los hombros para comenzar. Empújalas hacia arriba, manteniendo una ligera flexión de los codos cuando llegues a la posición superior. Bájalas de forma controlada para hacer una repetición.



VER VÍDEO



VER VÍDEO

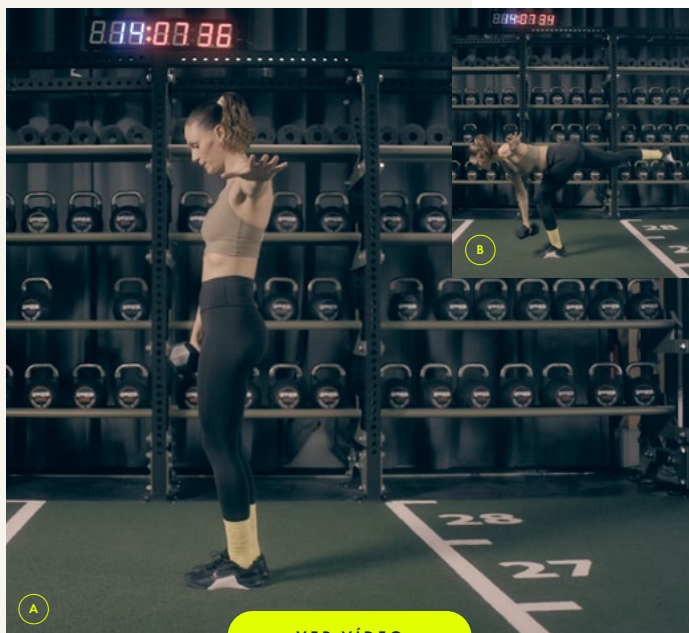
### SENTADILLA DELANTERA

Empieza de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y sosteniendo dos mancuernas en posición de rack frontal, apoyándolas en los hombros, con los codos a los lados. Baja en cuclillas, como si fueras a sentarte en una silla, hasta que las caderas estén a la altura de las rodillas o por debajo de ellas; luego haz los movimientos inversos con energía para completar una repetición.

## SUPERSERIE 2

### PESO MUERTO RUMANO CON UNA SOLA PIERNA

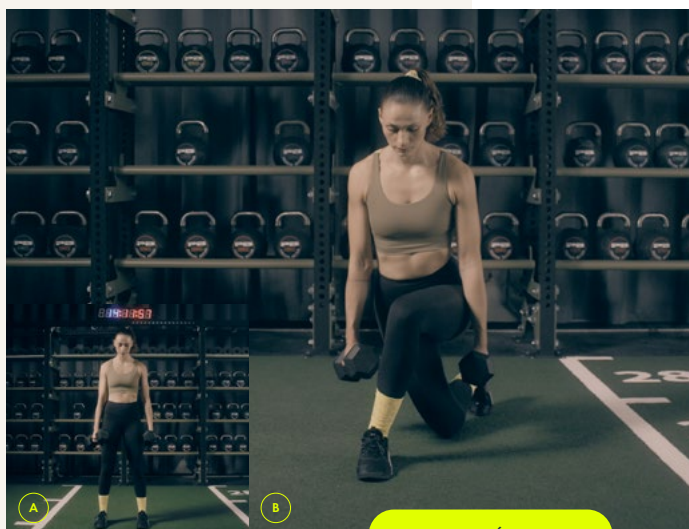
Comienza de pie con una mancuerna en la mano izquierda. Dóblate por las caderas mientras levantas el pie izquierdo del suelo hacia atrás hasta que la rodilla izquierda quede por encima del suelo. Mantén la rodilla derecha ligeramente flexionada. Vuelve a la posición inicial y repite. Una vez que hayas completado las repeticiones, cambia de lado.



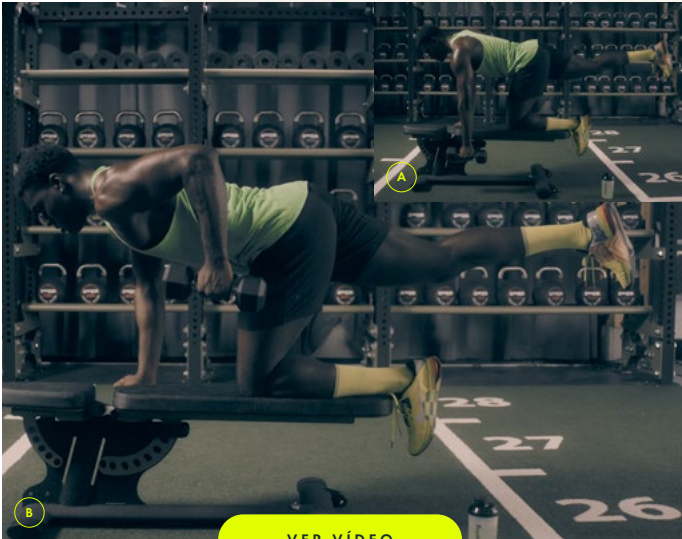
VER VÍDEO

### ZANCADAS CRUZADAS

Comienza en posición erguida con las manos en las caderas. Coloca el pie izquierdo detrás del derecho y dobla las dos piernas mientras bajas lo máximo que puedas. Vuelve a la posición inicial descruzando las piernas y repite. Después de completar el número indicado de repeticiones, cambia de lado.



VER VÍDEO



VER VÍDEO

## TRISERIE

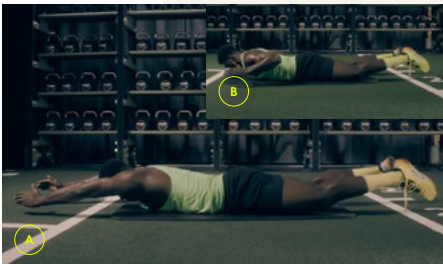
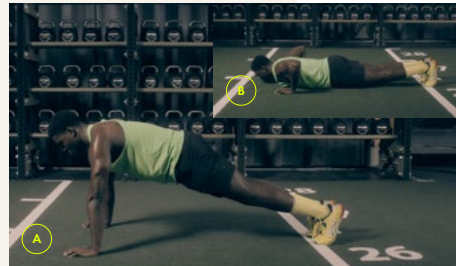
### BIRD DOG ROWS

Comienza cogiendo una mancuerna con la mano izquierda, con la palma derecha y la rodilla izquierda apoyadas en un banco y la pierna derecha extendida detrás de ti. Rema con la mancuerna de modo que tu codo apunte hacia atrás. Repite una vez que hayan transcurrido 45 segundos y después cambia de lado.

### FLEXIONES

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

VER VÍDEO



### SUPERMÁN CON IMPULSO HACIA PECTORAL

Túmbate boca abajo con las piernas estiradas y los brazos extendidos frente a ti. Levanta los brazos y las piernas del suelo al mismo tiempo, manteniendo la cabeza en posición neutra. Tira de los codos hacia abajo y junta los omóplatos; pon los brazos rectos de nuevo y vuelve a la posición inicial para hacer una repetición.

VER VÍDEO

DÍA 7

Descanso

