

Lunes - Pecho y bíceps

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en la cinta o en bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.

Primer ejercicio de pecho - Press inclinado

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Segundo ejercicio de pecho – Press con mancuernas en banco plano

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Tercer ejercicio de pecho – Peck Deck

* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

2ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

4ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

5ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

6ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

7ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Primer ejercicio de bíceps – Curl de bíceps con mancuernas

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Segundo ejercicio de bíceps – Curl de bíceps inclinado

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Tercer ejercicio de bíceps – Curl de bíceps de pie con barra

* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

2ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

4ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

5ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

6ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

7ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

Martes - Piernas y gemelos

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en la cinta o en bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.

Primer ejercicio de piernas - Barbell Squat

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Segundo ejercicio de piernas - Barbell Lunges

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Tercer ejercicio de piernas – Leg Extension

* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

2ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

4ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

5ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

6ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

7ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Primer ejercicio de gemelos – Calf Press on Leg Machine

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Segundo ejercicio de gemelos – Standing Calf Raises

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Miércoles - Descanso

Entrenamiento opcional

20 minutos de cardio de baja intensidad + entrenamiento abdominal

Plan de entrenamiento abdominal

3 series de 20 repeticiones cada una. Elegir uno de estos ejercicios y variar:

- Pulse up
- Bicycle Kick
- Floor Crunches

Jueves - Espalda y tríceps

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en la cinta o en bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.

Primer ejercicio de espalda - Wide Grip Lateral Pulldown

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Segundo ejercicio de espalda – Bent Over Barbell Row

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Tercer ejercicio de espalda – Seated Cable Rows

1ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

2ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

4ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

5ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

6ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

7ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Primer ejercicio de tríceps - Two arm bent over dumbbell tricep extension

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Segundo ejercicio de tríceps - Standing dumbbell tricep extensions

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Tercer ejercicio de tríceps – Cable wide grip tricep pulldown

* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

2ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

4ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

5ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

6ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

7ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

Viernes - Descanso

Día de descanso.

Entrenamiento opcional

30 minutos de cardio de baja intensidad.

Sábado - Hombros y trapecio

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en la cinta o en bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.

Primer ejercicio de hombros – Side Lateral Raises

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Segundo ejercicio de hombros – Front Dumbbell Raises

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Tercer ejercicio de hombros – Barbel Shoulder Press

* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

2ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

4ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

5ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

6ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

7ª serie: 10 o 12 repeticiones con un 70% o 75% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Primer ejercicio de trapecios – Dumbbell Shrugs

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Segundo ejercicio de trapecios – Barbell Shrugs

* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 12 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 75% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Domingo - Descanso

Día de descanso completo. Aprovechar para recuperar fuerzas.

Información

Más información sobre programas nutricionales:

<http://prozis.es/summerbody/planosdetreino.php>

Más información sobre ejercicios:

<http://prozis.es/summerbody/videos.php>

Otra información y consejos nutricionales de utilidad:

<http://prozis.es/summerbody/dicas.php>