

RUTINA PARA ATLETA COMPLETO.

Dr. David Lezama Del Valle. Muscle's Nutrition. Año 7. #42. Pág. 28.

La gran mayoría de nosotros practicamos de manera amateur más de un deporte. Un atleta joven puede practicar en la universidad fútbol, básquetbol, carreras, etc.

Un trabajador de oficina probablemente corra, juegue frontón y pesas. Exactamente nos referimos a que cada uno de nosotros somos un atleta amateur en varias disciplinas y debemos estar preparados para cualquier actividad física.

Este programa es para todo aquel que pretenda mantenerse en forma, sin tener interés primordial en las competencias de físico constructivismo o de un deporte en específico de competencia, solamente estar en forma y con cuerpo agradable. Además, esta rutina afecta todo el cuerpo planificado para trabajar todos los músculos del cuerpo desarrollando tanto la fuerza como la resistencia muscular.

Como complemento de este programa se deben hacer estiramientos y entreno de tipo aeróbico (nadar, correr, bici) mínimo tres veces a la semana preferentemente cuando no se practiquen pesas).

Cabe mencionar que se deben de seguir reforzado las técnicas de los deportes a practicar

Ejercicios:

- Abdomen: Encogimientos.
- Bench Press.
- Remo con mancuerna una mano.
- Press de hombro sentado.
- Jalón de espalda al frente.
- Remo de pie.
- Jalón con cable para tríceps.
- Fondos.
- Curl de bíceps de pie.
- Sentadilla.
- Desplantes c/mancuernas.
- Leg Extensión.
- Leg Curl.
- Pantorrilla sentado.
- Erectores espinales en romana.

Dedicaremos 3 días a la semana para el entrenamiento con pesas.

PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4
REPETICIONES	15	10	20	8
SERIES	3	4	3	4
DESCANSO	30 seg	45 seg	30 seg	60 seg