

RUTINA PARA BRAZOS DE ROCA.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 10. #55. Pág. 20.

Generalmente puedes encontrar rutinas que son para el volumen muscular ó para ser más fuerte. Esta vez he preparado una rutina especial para ti que te dará ambos aspectos, ganando volumen muscular en los brazos pero al mismo tiempo generando una coordinación intramuscular que te permitirá al finalizar la rutina levantar mayores pesos, subiendo de esta forma un escalón en tu nivel de entrenamiento.

A continuación te presento una rutina adecuada para ti, que ya eres considerado intermedio ó avanzado y que conoces bien la ejecución de los ejercicios y los pesos que eres capaz de levantar.

Esta es una rutina de gimnasio, planeada para 2 meses de entrenamiento, durante los cuales, trabajarás de forma ordenada los grupos musculares enfocándote a la realización del numero de repeticiones máximas posibles. Esta rutina está diseñada con una combinación de métodos singulares que te darán los resultados que esperas. Recuerda realizar los ejercicios con movimientos lentos y controlados. Por supuesto no olvides un calentamiento adecuado antes de iniciarla el cual consta de elevar tu temperatura corporal durante 5-8 minutos con bicicleta fija, corredora ó escaladora, realizar estiramientos de los grupos musculares a trabajar así como series con poco peso para calentar específicamente los brazos; de la misma forma el enfriamiento al terminar el trabajo en el gimnasio con estiramientos en los músculos implicados.

Lineamientos Importantes.

Esta rutina está diseñada para que las repeticiones mencionadas sean repeticiones máximas, es decir, que no puedas sacar por la fatiga muscular la siguiente repetición. Y para ello es importante que localices el peso con el que sacas ese numero de repeticiones y lo vayas subiendo de acuerdo al avance de las series como te lo mencionamos aquí. Es importante recalcar que si, por ejemplo, en la serie debes sacar 8 repeticiones y logras sacar 6 por la fatiga, de las series anteriores no hay ningún problema siempre y cuando estés seguro de que tu cuerpo no lograría sacar la siguiente repetición sin que trates de hacer trampa con el resto del cuerpo. Esta es una forma efectiva de exigir un mayor esfuerzo a tus músculos.

Intermedios: Esta zona la trabajarás 3 veces por semana con un día de descanso intermedio a cada día de ejercicio de la zona, por ejemplo: puedes trabajar los días lunes, miércoles y viernes o los días martes, jueves y sábado.

Ejercicios:

- Press de Hombro con Barra.
- Tríceps con Polea.
- Curl de Bíceps en banco Scott.

Avanzados: Por la gran cantidad de series por grupo muscular debes trabajar dos días a la semana para que tengas la oportunidad de descansar lo suficiente para la siguiente sesión, te recomendamos dos días intermedios de descanso entre trabajo, como puede ser entrenar lunes y jueves ó martes y viernes.

Ejercicios:

- Press de Hombro con Barra.
- Levantamientos Laterales con Mancuerna.
- Press Francés a una Mano.
- Tríceps con Polea.
- Curl de Bíceps en banco Scott.
- Curl de Bíceps alternado con Mancuerna.

Nota: Como te habrás dado cuenta no hay ejercicios para antebrazo ya que estos trabajan generando tensión en los demás ejercicios, por lo que no es necesario agregarlo.

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
SERIES	2 x 10	2 x 10	2 x 10	2 x 10	2 x 10	2 x 8	2 x 8	2 x 6
X	1 x 8	2 x 8	2 x 8	2 x 8	2 x 8	2 x 6	2 x 6	2 x 4
REPETICIONES			1 x 6	2 x 6	2 x 6	2 x 4	2 x 4	2 x 3
DESCANSO	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg	45 seg	60 seg	45 seg	60 seg