

RUTINA PARA DEFINICION MUSCULAR.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 7. #40. Pág. 24.

A lo largo del año hemos estado trabajando en el volumen y la hipertrofia, ahora trabajamos con una rutina que combina la hipertrofia y la resistencia muscular para lograr la definición muscular que buscas. Es muy importante señalar que para lograr un cuerpo definido debemos reducir el porcentaje de grasa corporal, lo cual se logra más fácilmente con una ligera reducción en las calorías que comes y un aumento en la carga de ejercicio aeróbico. Al planear tu dieta recuerda que debes seguir consumiendo las proteínas completas que te permitan la reparación y mantenimiento de la masa muscular. Mantén tu porcentaje de proteína en la dieta entre un 20 y 30% del total de las calorías. El ejercicio aeróbico lo debes hacer a una intensidad moderada para maximizar la utilización de la grasa como fuente de energía.

La rutina que vamos a trabajar divide al cuerpo en tres zonas, los cuales trabajarás de la siguiente manera:

- Si eres principiante trabaja cada zona una vez a la semana haciendo el ejercicio en días alternados.
- Si eres intermedio o avanzado, trabajaremos seis días a la semana, es decir, dos veces cada zona.
- Es muy importante realizar los ejercicios con una adecuada técnica y con movimientos lentos y controlados, el peso a utilizar es el que te permita completar el número de repeticiones marcadas. En esta rutina trabajamos con series con mayor número de repeticiones y menor peso y lo aumentaremos en cada serie disminuyendo el número de repeticiones, y en otras será al revés: es decir empezaremos con la serie más pesada y terminamos con un mayor número de repeticiones. Respeta los tiempos de descanso para obtener un mayor estímulo para tus músculos en cada sesión.

EJERCICIOS

Día 1: PECHO, HOMBRO Y TRICEPS

- Press de pecho horizontal
- Cristos horizontales
- Press Francés
- Press hombro al frente
- Elevaciones laterales con mancuernas
- Tríceps con polea

Día 2: ESPALDA, BÍCEPS Y ABDOMEN

- Jalón con polea al frente
- Curl de bíceps con mancuernas
- Remo sentado
- Curl de bíceps con banco scott
- Curl Bíceps con barra de pie
- Crouches
- Elevaciones de piernas

Día 3: PIERNA Y GLÚTEO

- Sentadilla
- Desplantes
- Leg extensión
- Leg curl
- Abductores
- Aductores
- Extensión cadera (Glúteo)
- Pantorrilla de pie

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
SERIE 1	12	12	6	10	12	6	12	12
SERIE 2	10	10	8	10	10	6	10	10
SERIE 3	10	10	10	8	8	8	8	8
SERIE 4	8	12	12	6	6	8	10	10
DESCANSO	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg