

Rutina para fortalecimiento de zonas problema.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 5. #27. Pág. 15.

En esta rutina utilizaremos los siguientes ejercicios: Sentadilla, Leg extension, Desplantes, Leg Curl, Press de pierna, pantorrilla de pie y sentado, Press de pecho inclinado, extensión de tríceps con polea, remo sentado con polea, Curl de bíceps con barra, Press de hombro con barra, elevaciones laterales con mancuerna, elevaciones frontales con mancuerna.

Así es que debes determinar tu 1RM (Repetición Máxima: es el máximo peso que podemos levantar en una sola repetición, con una adecuada técnica de ejecución del ejercicio) para cada uno de estos ejercicios. Si no sabes calcularla, pregunta a tu entrenador.

Una vez que realizaste tus pruebas debes realizar una evaluación de tu simetría corporal y de la proporción de tu parte inferior del cuerpo con respecto a la parte superior. Si eres afortunado y tienes una buena simetría y proporción, sigue la rutina sin ninguna modificación, trabajando cuatro o seis días a la semana. Un día trabaja la parte superior del cuerpo y otro la parte inferior. Recuerda que los ejercicios de cada bloque se hacen los dos sin descanso y eso es en una serie, ya que hiciste los dos descansa solo el tiempo indicado, pues el objetivo es estimular al máximo tus músculos para lograr los resultados deseados.

Entrenamiento para la parte superior. (Lunes, Miércoles, Viernes).

Bloque 1. Pecho y Tríceps

- 1.- Press de pecho inclinado.
- 2.- Extensión de tríceps con polea.

Bloque 2. Espalda y Bíceps

- 3.- Remo sentado.
- 4.- Curl de bíceps con barra.

Bloque 3. Hombro

- 5.- Press de hombro con barra.
- 6.- Elevaciones laterales con mancuerna.
- 7.- Elevaciones frontales con mancuerna.

Entrenamiento para la parte inferior. (Martes, Jueves, Sábado).

Bloque 1. Pierna con énfasis en cuádriceps

- 8.- Sentadilla.
- 9.- Leg extension.

Bloque 2. Pierna con énfasis en Glúteo y Femoral

- 10.- Desplantes.
- 11.- Leg Curl.

Bloque 3. Pierna con énfasis en Pantorrilla

- 12.- Press de pierna.
- 13.- Pantorrilla de pie.
- 14.- Pantorrilla sentado.

Bloque 4. Abdomen

- 15.- Crouches.
- 16.- Crouches oblicuos.

PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
SERIES	3	3	4	4	5	5	6	6
(Por Bloque) % RM	70	75	75	80	75	80	75	80
DESCANSO	60 seg	60 seg	80 seg	80 seg	90 seg	90 seg	100 seg	100 seg