

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 6 SEMANAS

MÁXIMO RENDIMIENTO



INTRODUCCIÓN

¡Presentamos tu programa de máximo rendimiento XS de 6 semanas! Este completo régimen fitness está diseñado para maximizar tu fuerza física, resistencia y rendimiento general. Con rutinas de entrenamiento personalizadas de entrenadores personales certificados y exatletas, orientación para fijar metas y estrategias de recuperación integrales, este programa tiene como fin apoyar tu viaje hacia un alto rendimiento optimizado. Este programa es para ti, ya sea que busques mejorar tu rendimiento o llevar tus entrenamientos al siguiente nivel. Prepárate, es hora de comprometerte y comenzar el viaje transformador hacia tus metas de fitness. ¡Vamos!

ENLACE A VIDEOS TUTORIALES DE ENTRENAMIENTO: www.xsfitnessprogram.com/es/maximorendimiento

CONSEJOS ÚTILES

SUPERSERIES: En este programa, verás ejercicios etiquetados con letras y números, como A1 + A2, lo cual significa que debes realizarlos de manera consecutiva, uno tras otro, con descanso mínimo entre ellos o sin descansar. Las superseries son una forma fantástica de elevar la intensidad aeróbica de tu rutina de ejercicios y optimizar tu tiempo de entrenamiento. Si combinas dos ejercicios diferentes, puedes trabajar de manera eficaz varios grupos musculares y mantener elevada la frecuencia cardíaca durante toda la sesión.

CONSEJOS DE EJERCICIOS: Si alguna vez no sabes cómo realizar un ejercicio específico o necesitas ayuda para mejorar la forma, no dudes en hacer clic en el nombre del ejercicio para ver la orientación de nuestros instructores experimentados. Hacer los ejercicios de forma adecuada es fundamental para la seguridad y efectividad, así que aprovecha los recursos disponibles.

ENFOQUE DE ENTRENAMIENTO: Cada día hábil de tu plan de entrenamiento tendrá enfoques específicos, como fuerza o acondicionamiento, los cuales se dividen además en varias secciones para desafiarte de diferentes maneras, a fin de que tengas un régimen de ejercicios equilibrado y efectivo. Mantén el compromiso con tus planes diarios y recuerda escuchar a tu cuerpo mientras te esfuerzas por alcanzar tus metas de fitness.

DESCANSO Y RECUPERACIÓN: Para optimizar tu progreso y evitar el agotamiento, nuestro programa incluye días de descanso y recuperación activa, que incluyen un día de resistencia/recuperación destinado a mejorar la movilidad y facilitar una recuperación más rápida, complementado con cardio para poner a prueba tu fortaleza. Además, asignamos un día completo de descanso/recuperación por semana, lo que te permite priorizar el tiempo familiar y recargar energías tanto en la mente como en los músculos.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL ENTRENAMIENTO

SEMANA 1	
Día 1	Evaluación de resistencia
Día 2	Evaluación de fuerza
Día 3	Evaluación de agilidad
Día 4	Recuperación activa/movilidad
Día 5	Evaluación de fuerza
Día 6	Evaluación de fortaleza y resistencia
Día 7	Descanso

SEMANAS 2-5	
Día 1	Fuerza
Día 2	Acondicionamiento
Día 3	Fuerza
Día 4	Resistencia/recuperación
Día 5	Fuerza
Día 6	HIIT/Core
Día 7	Descanso

SEMANA 6	
Día 1	Evaluación de fortaleza y resistencia
Día 2	Evaluación de fuerza
Día 3	Evaluación de agilidad
Día 4	Recuperación activa/movilidad
Día 5	Evaluación de fuerza
Día 6	Evaluación de fortaleza y resistencia
Día 7	Descanso

SEMANA DE EVALUACIÓN 1

DÍA 1

FORTALEZA Y RESISTENCIA

COMIENZA	EVALUACIÓN	ACCESO
00:00	Carrera de 1 milla por tiempo (Prueba)	
15:00	Máximo de dominadas en 2 minutos (Prueba de fuerza y resistencia de la parte superior del cuerpo)	
20:00	Máximo de <u>flexiones</u> en 2 minutos (Medición de la resistencia muscular en la parte superior del cuerpo)	
25:00	Máximo de abdominales en 2 minutos (Medición de la fuerza y la resistencia del tronco)	

DÍA 2

FUERZA

COMIENZA	EVALUACIÓN	ACCESO
00:00	Cada 2 minutos durante 12 minutos: Haz un set de 3 repeticiones de <u>sentadillas traseras</u> con mucho <u>peso</u> (Registra el peso máximo logrado)	
15:00	Encuentra tu peso máximo para 3 repeticiones de <u>press de banca</u> ; luego, baja el 70 % del peso y haz la mayor cantidad de repeticiones (Registra el peso máximo logrado. Descansa 2 a 3 minutos entre series)	

DÍA 3

FUERZA

COMIENZA	EVALUACIÓN	ACCESO
00:00	Prueba de agilidad 5-10-5 Descansa 2 a 3 minutos Repite no más de 3 veces (Registra tu mejor tiempo)	
10:00	Máximo de <u>burpees</u> en 7 minutos	

DÍA 4

RECUPERACIÓN ACTIVA/MOVILIDAD

COMIENZA	EVALUACIÓN
00:00	30 minutos de recuperación activa (ciclismo de baja intensidad, esquí, remo, caminata, etc.)
30:00	30 minutos de movilidad activa (yoga, estiramiento dinámico, etc.)

DÍA 5

FUERZA

COMIENZA	EVALUACIÓN	ACCESO
00:00	Cada 3 minutos durante 15 minutos, 3 repeticiones como máximo de <u>peso muerto</u> (Aumenta el peso durante las series y registra el peso máximo logrado)	

DÍA 6

FORTALEZA Y RESISTENCIA

COMIENZA	EVALUACIÓN	ACCESO
00:00	Cada 3 minutos durante 21 minutos, 400 metros de carrera: (Si es necesario, reduce a 200 metros y registra tu mejor tiempo)	

DÍA 7

DESCANSA, DIVIÉRTETE CON TU FAMILIA, PREPARA COMIDAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA, ETC.

DÍA 1: FUERZA

CADA 3 MINUTOS DURANTE 15 MINUTOS

SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
A1	<u>Sentadilla con caja</u>	6	
A2	<u>Press de banca con mancuernas</u>	12	

4 VUELTAS POR TIEMPO

SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
B1	<u>Peso muerto con mancuerna</u>	15	
B2	<u>Empuje de hombros</u>	15	
B3	<u>Salto al cajón</u>	15	Salto de longitud o a la banca

4 VUELTAS

SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
C1	<u>Dominadas con peso</u>	5-7	<u>Dominadas excéntricas o con banda</u>
C2	<u>Curl martillo con mancuernas</u>	10	

4 VUELTAS DE 30 SEGUNDOS CADA UNA

SUPERSERIE	EJERCICIOS	LONGITUD	MODIFICACIÓN
D1	<u>Sosten en L colgado</u>	30 segundos	Caída de rodilla flexionada
D2	<u>Marcha con pes en rack frontal</u>	30 segundos	

DÍA 2: ACONDICIONAMIENTO

CALENTAMIENTO DINÁMICO		
PREPARACIÓN DE SPRINT	DISTANCIA	
Trote suave	400 metros	
Soldado de juguete, patadas al glúteo, elevación de rodillas, desplazamientos laterales, karaoke		
SPRINTS		
TIPO	DISTANCIA	REPETICIONES
Carrera	100 metros	6-8 veces a una velocidad del 70 %
PLIOMÉTRICOS		
TIPO	SERIES	REPETICIONES
<u>Salto con rodilla al pecho</u>	3	10
<u>Sentadilla con salto</u>	3	10
Salto laterales	3	5 por lado
<u>Salto largo</u>	3	
<u>Flexiones pliométricas</u>	3	10

DÍA 3: FUERZA

DESCANSA NO MÁS DE 3 MINUTOS			
EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
<u>Cargadas de potencia</u> *Cada 1:30 durante 6 rondas	6	3	<u>Cargadas con mancuernas</u>
<u>Sentadilla frontal</u> *Descansa no más de 3 minutos	6	6	<u>Sentadilla frontal con mancuernas</u>
CADA MINUTO EN EL MINUTO (EMOM): 20 MINUTOS			
SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
C1	<u>Caminata en pared</u>	5	Modificación a 45 grados
C2	<u>Lanzamiento de pelota contra la pared</u>	20	Propulsión desde la posición de sentadilla con pelota medicinal
C3	<u>Arranque con mancuernas</u>	20	
C4	Descansar		
4 VUELTAS			
SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
D1	<u>Remo con mancuernas</u>	10-15	
D2	Fondos	15-20	<u>Fondos en banco</u>
3 VUELTAS			
EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN	
<u>Pies a la barra estricto</u>	5-7	Elevaciones de piernas	

DÍA 4: RESISTENCIA/RECUPERACIÓN

MOVILIDAD
EJERCICIOS
Rutina en video
CARDIO DE RESISTENCIA: 30-45 MINUTOS
EJERCICIOS
Bicicleta
Natación
Carrera/caminata
Deporte

DÍA 5: FUERZA

6 VUELTAS *Descansa 2 minutos entre rondas			
EJERCICIOS		REPETICIONES	MODIFICACIÓN
<u>Peso muerto sumo</u>		6	Sumo con mancuernas o pesa rusa
<u>Zancadas con barra sobre la cabeza</u>		12	Una sola mancuerna o pesa rusa
MAYOR CANTIDAD DE REPETICIONES POSIBLES: 15 MINUTOS			
SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
C1	<u>Flexiones renegadas</u>	10	<u>Con las rodillas</u>
C2	<u>Cargada con barra</u>	10	<u>Cargada con mancuerna</u>
C3	<u>Burpees</u>	10	
3 VUELTAS			
SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
D1	<u>Press Z con pesa rusa</u>	20	Press Z con mancuerna
D2	<u>Dominadas supinas</u>	10	<u>Dominadas supinas con banda</u>
4 VUELTAS			
EJERCICIOS		REPETICIONES	MODIFICACIÓN
<u>Empuje de caderas</u>		10	

DÍA 6: HIIT/CORE

5 VUELTAS DE TABATA *Descansa 1 minuto entre rondas

SUPERSERIE	EJERCICIOS
A1	<u>Balanceo con pesa rusa</u>
A2	<u>Lanzamiento lateral con pelota medicinal</u>
A3	Desplante lateral
A4	<u>Flexiones</u>
A5	<u>Superman</u>
A6	<u>Sentadilla con salto</u>
A7	<u>Plancha</u>
A8	<u>Cargada con pelota medicinal</u>

2 VUELTAS *Descansa 1 minuto entre rondas

SUPERSERIE	EJERCICIOS	LONGITUD
B1	Isométrico en L	20 segundos
B2	<u>Giros rusos</u>	20 segundos
B3	<u>Balanceo en hollow</u>	20 segundos

DÍA 7: DESCANSO

TIEMPO EN FAMILIA, RECUPERACIÓN, RELAJACIÓN

SEMANAS 3 Y 5

DÍA 1: FUERZA

CADA 3 MINUTOS DURANTE 15 MINUTOS

SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
A1	<u>Sentadillas traseras</u>	6	
A2	<u>Press de banca</u>	12	<u>Con mancuerna</u>

4 VUELTAS POR TIEMPO CADA 4 MINUTOS *Descansa 1 minuto entre rondas

SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
B1	Carrera de 400 metros		Caminadora
B2	<u>Empuje de hombros</u>	15	
B3	<u>Salto al cajón</u> *Durante el tiempo que quede de los 4 minutos		<u>Salto largo</u>

4 VUELTAS

SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
C1	<u>Dominadas con peso</u>	5-7	<u>Dominadas excéntricas</u>
C2	<u>Curl martillo con mancuernas</u>	10	

4 VUELTAS DE 30 SEGUNDOS CADA UNA

SUPERSERIE	EJERCICIOS	MODIFICACIÓN
D1	<u>Sosten en L colgado</u>	Caída de rodilla flexionada
D2	<u>Marcha con pes en rack frontal</u>	

DÍA 2: ACONDICIONAMIENTO

CALENTAMIENTO DINÁMICO

Preparación de sprint

SPRINTS

TIPO	DISTANCIA	REPETICIONES
Corrida	60 metros	5-6 con un esfuerzo de entre un 80 % y un 90 %
Corrida	30 metros	3-4 con esfuerzo al 100 %

PLIOMÉTRICOS

TIPO	REPETICIONES
<u>Salto con rodilla al pecho</u>	40
<u>Salto largo</u>	40
<u>Saltos con una pierna</u>	40
<u>Saltos en tijera</u>	40

DÍA 3: FUERZA

5 VUELTAS Y AUMENTAR EL PESO EN CADA UNA*Descansa según necesites			
SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
A1	<u>Cargadas de potencia</u>	3	Cargadas con mancuerna
A2	<u>Sentadilla frontal</u>	3	<u>Sentadilla frontal con mancuernas</u>
20-18-16-14-12-10-8-6-4-2 *Por tiempo			
SUPERSERIE	EJERCICIOS	MODIFICACIÓN	
B1	Thruster 95/65	75/45	
B2	<u>Remo en maquina</u>	<u>Saltar la cuerda</u>	
4 VUELTAS			
SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
D1	<u>Remo con mancuernas</u>	10-15	
D2	Fondos	15-20	<u>Fondos en banco</u>
3 VUELTAS			
EJERCICIOS		REPETICIONES	MODIFICACIÓN
<u>Pies a la barra</u>		5-7	<u>Elevaciones de piernas</u>

DÍA 4: RESISTENCIA/RECUPERACIÓN

MOVILIDAD
RUTINA
<u>Hombros, caderas, etc.</u>
CARDIO DE RESISTENCIA: 30 MINUTOS
EJERCICIOS
Bicicleta
Natación
Carrera/caminata
Deporte

DÍA 5: FUERZA

6 VUELTAS *2 minutos de descanso			
EJERCICIOS		REPETICIONES	MODIFICACIÓN
<u>Peso muerto</u>		6	Modificación con <u>barra</u> o <u>mancuernas</u>
<u>Zancadas frontales con barra</u>		12	<u>Sentadilla frontal con mancuernas</u>
5 VUELTAS			
SUPERSERIE	EJERCICIOS	SERIES/DISTANCIA	MODIFICACIÓN
C1	<u>Bicicleta de asalto</u>	15 calorías	
C2	<u>Caminata de granjero con pesa rusa</u>	100 metros	
C3	Fondos	15	
3 VUELTAS			
SUPERSERIE	EJERCICIOS	REPETICIONES	MODIFICACIÓN
D1	<u>Press Z con pesa rusa</u>	20	Press Z con mancuerna
D2	<u>Dominadas supinas</u>	10	<u>Dominadas supinas con banda</u>
4 VUELTAS			
EJERCICIOS		REPETICIONES	MODIFICACIÓN
<u>Empuje de caderas</u>		10	

DÍA 6: HIIT/MÚSCULOS CENTRALES (CORE)

INTERVALO	
EJERCICIOS	
Carreras cortas explosivas	
T-Drill	
Conos	
CORE	
SUPERSERIE	EJERCICIOS
B1	Isométrico en L
B2	<u>Lanzamiento lateral con pelota medicinal</u>
B3	<u>Plancha</u>

DÍA 7: DESCANSO

TIEMPO EN FAMILIA, RECUPERACIÓN, RELAJACIÓN

SEMANA DE EVALUACIÓN 6

DÍA 1

FORTALEZA Y RESISTENCIA

COMIENZA	EVALUACIÓN	ACCESO
00:00	Carrera de 1 milla por tiempo (Prueba)	
15:00	Máximo de <u>dominadas</u> en 2 minutos (Prueba de fuerza y resistencia parte superior del cuerpo)	
20:00	Máximo de <u>flexiones</u> en 2 minutos (Medición de la resistencia muscular parte superior del cuerpo)	
25:00	Máximo de <u>abdominales</u> en 2 minutos (Medición de la fuerza y la resistencia del tronco)	

DÍA 2

FUERZA

COMIENZA	EVALUACIÓN	ACCESO
00:00	Cada 2 minutos durante 12 minutos: Haz un set de 3 repeticiones de <u>sentadillas traseras</u> con mucho peso (Registra el peso máximo logrado)	
15:00	Encuentra tu peso máximo para 3 repeticiones de <u>press de banca</u> ; luego, baja el 70 % del peso y haz la mayor cantidad de repeticiones (Registra el peso máximo logrado. Descansa de 2 a 3 minutos entre series)	

DÍA 3

FUERZA

COMIENZA	EVALUACIÓN	ACCESO
00:00	Prueba de agilidad 5-10-5 Descansa de 2 a 3 minutos Repetición no más de 3 veces (Registra tu mejor tiempo)	
10:00	Máximo de <u>burpees</u> en 7 minutos	

DÍA 4

RECUPERACIÓN ACTIVA/MOVILIDAD

COMIENZA	EVALUACIÓN	ACCESO
00:00	30 minutos de recuperación activa (ciclismo de baja intensidad, esquí, remo y caminata, etc.)	
30:00	30 minutos de movilidad activa (yoga, estiramiento dinámico, etc.)	

DÍA 5

FUERZA

COMIENZA	EVALUACIÓN	ACCESO
00:00	Cada 3 minutos durante 15 minutos, 3 repeticiones como máximo de <u>peso muerto</u> (Aumenta el peso durante las series y registra el peso máximo logrado)	

DÍA 6

FORTALEZA Y RESISTENCIA

COMIENZA	EVALUACIÓN	ACCESO
00:00	Cada 3 minutos durante 21 minutos, 400 metros de <u>carrera</u> : (Si es necesario, reduce a 200 metros y registra tu mejor tiempo)	

DÍA 7

DESCANSA, DIVIÉRTETE CON TU FAMILIA, PREPARA COMIDAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA, ETC.

EJERCICIOS

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	
EJERCICIOS	MODIFICACIÓN
<u>Press de hombros con mancuernas en el piso</u>	
<u>Press de banca</u>	<u>Press de banca con mancuernas</u>
<u>Dominadas con peso</u>	<u>Dominadas excéntricas</u>
<u>Curl martillo con mancuernas</u>	
<u>Remo con mancuernas</u>	
<u>Fondos</u>	<u>Fondos en banco</u>
<u>Remo en maquina</u>	<u>Desde con mancuernas</u>
<u>Press Z con pesa rusa</u>	<u>Press con mancuerna</u>
<u>Dominadas supinas</u>	<u>Dominadas supinas con banda</u>
<u>Flexiones</u>	
<u>Superman</u>	
PARTE INFERIOR DEL CUERPO	
EJERCICIOS	MODIFICACIÓN
<u>Sentadilla con caja</u>	<u>Sentadillas traseras con barra</u>
<u>Peso muerto con mancuerna</u>	
<u>Sentadilla frontal con barra</u>	<u>Sentadilla frontal con mancuernas o pesa rusa</u>
<u>Peso muerto sumo</u>	
<u>Empuje de caderas</u>	
<u>Salto largo</u>	
<u>Sentadilla con salto</u>	
<u>Peso muerto con barra</u>	<u>Con barra o mancuerna</u>
<u>Zancadas frontales con barra</u>	<u>Mancuerna</u>

EJERCICIOS (continuación)

FUNCIONALES	
EJERCICIOS	MODIFICACIÓN
<u>Empuje de hombros</u>	
<u>Salto al cajón</u>	<u>Salto largo</u>
<u>Cargadas de potencia</u>	<u>Cargadas con mancuerna</u>
<u>Caminata en pared</u>	A 45 grados
<u>Lanzamiento de pelota contra la pared</u>	
<u>Arranque con mancuernas</u>	
<u>Zancadas con mancuerna sobre la cabeza</u>	Desplante con mancuerna en un solo brazo
<u>Cargada con barra</u>	
<u>Balanceo con pesa rusa</u>	
<u>Lanzamiento lateral con pelota medicinal</u>	
<u>Cargada con pelota medicinal</u>	
<u>Cargadas de potencia</u>	
<u>Empuje de hombros</u>	Menos peso
CORE	
EJERCICIOS	MODIFICACIÓN
<u>Sosten en L colgado</u>	Desde el suelo (mancuerna)
<u>Marcha con pes en rack frontal</u>	
<u>Pies a la barra</u>	<u>Elevaciones de piernas</u>
<u>Plancha</u>	
<u>Giros rusos</u>	
<u>Balanceo en hollow</u>	
<u>Salto con rodilla al pecho</u>	
<u>Salto largo</u>	
<u>Salto con una pierna</u>	
<u>Salto en tijera</u>	
<u>Caminata de granjero con pesa rusa o mancuernas</u>	
<u>Lanzamiento lateral con pelota medicinal</u>	

EJERCICIOS (continuación)

ACONDICIONAMIENTO	
EJERCICIOS	MODIFICACIÓN
<u>Remo en maquina</u>	<u>Saltar la cuerda</u>
<u>Burpees</u>	
<u>Bicicleta de asalto</u>	

© 2024 Alticor Inc. L175802SPA

