

PROGRAMA DE GANANCIAS MUSCULARES



CALENTAMIENTO

INTRODUCTION

Calentar y enfriar adecuadamente es esencial para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento del entrenamiento. El Programa de Ganancias Musculares Incluye cuatro calentamientos y enfriamientos diferentes adaptados a tu entrenamiento. El calentamiento prepara tus músculos y articulaciones para el entrenamiento. Los enfriamientos ayudan a relajar los músculos, reducir el dolor y promover la recuperación.

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO (EMPUJE)

TIEMPO	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	
10 Min	Caminar, Bicicleta, Bicicleta Estática	Una actividad cardiovascular ligera para calentar la parte inferior del cuerpo	
2 RONDAS			
SUPERSERIE	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
A1	Pases de Hombro con Banda (ligera)	Un ejercicio de movilidad de hombros en el que sostienes una banda de resistencia con ambas manos y la mueves sobre tu cabeza y hacia abajo, manteniendo los brazos rectos	30 Segundos
A2	Flexiones Escapulares	Una variación de flexiones que se centra en el movimiento de los omóplatos. Mantenga los brazos rectos y junte los omóplatos (retracción) y sepárelos (protracción)	30 Segundos
A3	Extensión de Tríceps por Encima de la Cabeza con Banda (ligera)	Un ejercicio en el que sostienes una banda de resistencia sobre la cabeza y extiendes los brazos para trabajar los tríceps	30 Segundos
A4	Flexiones Inclınadas en Banco	Una variación de flexión realizada con las manos sobre una superficie elevada, lo que reduce la carga en los brazos y la hace más fácil que una flexión estándar	30 Segundos

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

TIEMPO	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	
10 Min	Caminar, Bicicleta, Bicicleta Estática	Una actividad cardiovascular ligera para calentar la parte inferior del cuerpo	
2 RONDAS			
SUPERSERIE	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
B1	Soldado de Juguete (Toy Soldier)	Un estiramiento dinámico en el que pateas una pierna hacia arriba frente a ti mientras alcanzas los dedos de los pies con la mano opuesta, imitando la marcha de un soldado de juguete	30 Segundos
B2	Estiramiento de Ingles	Un estiramiento dirigido a los músculos internos del muslo, que a menudo se realiza sentándose con los pies juntos y las rodillas separadas, y luego presionando suavemente las rodillas hacia el suelo	30 Segundos
B3	Estiramiento Dinámico de Cuádriceps	Un estiramiento en movimiento donde llevas el talón hacia los glúteos mientras caminas, para estirar la parte frontal de los muslos	30 Segundos
B4	Sentadillas con Peso Corporal	Una sentadilla básica usando solo el peso corporal, concentrándose en bajar las caderas desde una posición de pie y luego volver a levantarse	30 Segundos

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO (JALONES)

TIEMPO	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	
10 Min	Caminar, Bicicleta, Bicicleta Estática	Una actividad cardiovascular ligera para calentar la parte inferior del cuerpo	
2 Rondas			
SUPERSERIE	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
C1	Dominadas Escapulares	Una variante de dominadas que se centra en el movimiento de los omóplatos. Cuélgate de una barra y mueve los omóplatos hacia abajo y hacia abajo sin doblar los codos	30 Segundos
C2	Elevaciones Frontales (mancuernas de 1-2 kg)	Un ejercicio en el que levantas mancuernas frente a ti hasta la altura de los hombros, apuntando a los deltoides frontales	30 Segundos
C3	Elevaciones Laterales (mancuernas de 1-2 kg)	Un ejercicio en el que se levantan mancuernas hacia los lados hasta la altura de los hombros, apuntando a los deltoides laterales	30 Segundos
C4	Elevaciones para Deltos Posteriores (mancuernas de 1-2 kg)	Un ejercicio en el que te inclinas y levantas mancuernas hacia los lados, apuntando a los deltoides posteriores	30 Segundos

CARDIO (DÍA DE RECUPERACIÓN ACTIVA)

TIEMPO	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	
10 Min	Caminar, Bicicleta, Bicicleta Estática	Una actividad cardiovascular ligera para calentar la parte inferior del cuerpo	
2 Rondas			
SUPERSERIE	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
D1	Flexión y Extensión de Tobillos	Mover el tobillo hacia arriba y hacia abajo para mejorar la movilidad y la flexibilidad	30 Segundos
D2	Barridos de Isquiotibiales	Un estiramiento dinámico en el que mueves las manos hacia los dedos de los pies mientras mantienes una pierna estirada y la otra doblada	30 Segundos
D3	Giros de Cadera	Junta los pies y salta durante 30 segundos	30 Segundos
D4	Rodillas Altas	Un ejercicio cardiovascular en el que corres en el mismo lugar, levantando las rodillas lo más alto posible	30 Segundos
D5	Estiramiento Dinámico de Cuádriceps	Un estiramiento en movimiento donde llevas el talón hacia los glúteos mientras caminas, para estirar la parte frontal de los muslos	30 Segundos

