

Tabla de Ejercicios Semanal

Día	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Lunes	Sentadillas	4	12-15	60 seg
Lunes	Flexiones	3	10-12	60 seg
Lunes	Elevación de talones	4	15	60 seg
Lunes	Planchas	3	30 seg	60 seg
Martes	Descanso			
Miércoles	Deadlift (peso muerto)	4	10-12	90 seg
Miércoles	Press de banca	3	10-12	90 seg
Miércoles	Remo con mancuerna	4	12	60 seg
Miércoles	Abductores de cadera	3	15	60 seg
Jueves	Descanso			
Viernes	Zancadas	4	10-12 (cada pierna)	60 seg
Viernes	Fondos en paralelas	3	8-10	90 seg
Viernes	Planchas laterales	3	30 seg (cada lado)	60 seg
Viernes	Cardio (correr o bicicleta)	1	30 min	
Sábado	Descanso			
Domingo	Yoga / Estiramientos	1	30-45 min	

Contenido Adicional del Plan de Entrenamiento

Plan de Entrenamiento Semanal

#1. Explicación de la tabla de ejercicios y el porqué de cada ejercicio elegido

##Lunes - Fuerza de Cuerpo Completo

- **Sentadillas:** Este ejercicio trabaja los músculos de las piernas, glúteos y el core. Es fundamental para aumentar la fuerza en las extremidades inferiores y mejorar la tonificación.
- **Flexiones:** Las flexiones son excelentes para fortalecer el pecho, hombros y tríceps. También involucran el core y mejoran la estabilidad del tronco.
- **Elevación de talones:** Este ejercicio se centra en los músculos de la pantorrilla, crucial para la estabilidad y potencia de las piernas.
- **Planchas:** Fortalecen el core y mejoran la estabilidad. Son importantes para la salud de la espalda y la prevención de lesiones.

##Miércoles - Fuerza en Parte Superior e Inferior

- **Deadlift (peso muerto):** Es un movimiento compuesto que trabaja la cadena posterior (espalda baja, glúteos y músculos isquiotibiales). Ideal para desarrollar fuerza general y tonificar.
- **Press de banca:** Refuerza los pectorales, tríceps y deltoides, contribuyendo al desarrollo de la parte superior del cuerpo.
- **Remo con mancuerna:** Este ejercicio activa la espalda y los bíceps, colaborando en una buena postura y equilibrio muscular.
- **Abductores de cadera:** Focaliza en los músculos de las caderas, ayudando a mejorar la estabilidad de la pelvis y la alineación de las piernas.

##Viernes - Fuerza de Cuerpo Completo + Cardio

- **Zancadas:** Trabajan las piernas y glúteos, mejorando la estabilidad y la fuerza unilateral.

- **Fondos en paralelas:** Enfocados en el pecho y tríceps, ayudan a aumentar la masa muscular en la parte superior del cuerpo.

- **Planchas laterales:** Aumentan la fuerza del core y mejoran la estabilidad lateral.

- **Cardio (correr o bicicleta):** Este ejercicio aeróbico es fundamental para quemar calorías y mejorar la salud cardiovascular.

##Domingo - Recuperación Activa

- **Yoga / Estiramientos:** Facilitan la recuperación muscular, mejoran la flexibilidad y ayudan a relajar la mente, lo cual es importante en un plan de entrenamiento riguroso.

#2. Consejos sobre la correcta ejecución de los ejercicios

##Lunes

- **Sentadillas:** Mantén los pies al ancho de los hombros, espalda recta y asegúrate de que las rodillas no sobrepasen los dedos al bajar.

- **Flexiones:** Mantén el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los pies, baja hasta que tu pecho casi toque el suelo, y empuja de vuelta a la posición inicial.

- **Elevación de talones:** Apóyate en una pared o barra para mantener el equilibrio, eleva talones y asegúrate de estirar bien los músculos al bajar.

- **Planchas:** Mantén el cuerpo en línea recta, apoya los antebrazos y los pies. Asegúrate de contraer los glúteos y abdomen.

##Miércoles

- **Deadlift:** Los pies deben estar al ancho de los hombros, mantén la barra cerca del cuerpo, y utiliza las piernas para levantar, evitando forzar la espalda.

- **Press de banca:** Asegura que tus pies estén en el suelo, y baja la barra controladamente hasta el pecho, empujando desde el pecho hacia arriba.

- **Remo con mancuerna:** Mantén tu espalda recta y los codos pegados al cuerpo mientras remas la mancuerna hacia ti.

- **Abductores de cadera:** Mantén la espalda recta y levanta la pierna lateralmente, concentrándote en el trabajo del músculo del glúteo medio.

##Viernes

- **Zancadas:** Mantén el torso erguido y da un paso largo; la rodilla de la pierna delantera no debe sobrepasar los dedos del pie.

- **Fondos en paralelas:** Usa el peso de tu cuerpo, baja controladamente hasta que los codos estén a 90 grados, y empuja de vuelta a la posición inicial.

- **Planchas laterales:** Asegúrate de mantener el cuerpo recto, apoyando el antebrazo y el costado de un pie. Cambia de lado tras completar el tiempo.

- **Cardio:** Mantén una velocidad adecuada e incrementa la intensidad a lo largo del entrenamiento para maximizar la quema de calorías.

#3. Consejos nutricionales

- **Hidratación:** Mantente bien hidratado antes, durante y después del ejercicio. Bebe al menos 2 litros de agua al día.

- **Desayuno:** Incluye proteínas y carbohidratos complejos (como avena y frutas) para tener energía.

- **Almuerzo y cena:** Opta por proteínas magras (pollo, pescado, legumbres), abundantes verduras y una porción moderada de carbohidratos integrales (arroz integral, quinoa).

- **Snacks saludables:** Prefiere frutos secos, yogurt griego o frutas para mantener el metabolismo activo entre comidas.

- **Evita:** El exceso de azúcares, alimentos procesados y grasas saturadas que pueden interferir con tus objetivos de tonificación y pérdida de peso.

#4. Recomendaciones generales

- **Calentamiento y enfriamiento:** Dedicar al menos 5-10 minutos a calentar antes de cada sesión y a enfriar al finalizar.

- **Escucha a tu cuerpo:** Si sientes dolor (más allá de la incomodidad típica del ejercicio), ajusta la intensidad o descansa.

- **Consistencia:** Mantén una frecuencia constante en el entrenamiento para lograr resultados efectivos.

- **Descanso adecuado:** Asegúrate de dormir entre 7-9 horas por noche para permitir que tu cuerpo se recupere y crezca.

- **Progreso:** Semana a semana, registra tus resultados y ajusta las series y repeticiones según tu nivel de confort y progreso.

tablagym.com