

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

INICIA TU PLAN DE ENTRENAMIENTO CON CONFIANZA, ACTITUD Y DESEO DE CAMBIO

RUTINAS

40-60 BPM



¿Qué debes tener en cuenta para **INICIAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO?**



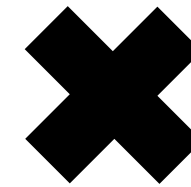
+

El éxito en modificar tu estado físico está en la **disciplina y constancia en el ejercicio.**

+

+

+



Que estás cansado

Que trotar es aburrido

Que no te gustan los gimnasios

La persona que desee mejorar su estilo de vida, debe asimilar que la rutina de entrenamiento es inamovible, no se puede cambiar por nada. La rutina de entrenamiento debe ser bien estructurada y de acuerdo a tu organismo y al estudio de las proporciones y medidas del cuerpo.

+



**PARA INICIAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO DEBES TENER CONFIANZA, ACTITUD Y DESEOS DE CAMBIAR TU ESTADO FÍSICO**

DESPRÉNDETE DE LAS EXCUSAS:

**EMPEZAR DE MENOS A MÁS****1**

Para empezar el plan de entrenamiento la rutina debe de estar compuesta por tres días de trabajo y dos días de recuperación.

**La recuperación es importante para garantizar el resultado del entrenamiento.**

**CALENTAMIENTO****2**

Al inicio de una sesión de entrenamiento se realiza el calentamiento, así el cuerpo tiene una temperatura adecuada para que los músculos no sufran lesiones a causa de la no práctica o realización de este.

**ENTRENA FUERTE****3**

Realiza los ejercicios al 80% y 85% de tu capacidad física tratando de contraer los músculos que no intervienen directamente en el movimiento ejecutado.

**VARIACIÓN DE EJERCICIOS EN LA RUTINA****4**

Cada mes se debe modificar la carga y la intensidad de los ejercicios, se debe realizar otros para darle una nueva exigencia a los músculos; como ejercicios de fuerza, coordinación, flexibilidad, velocidad y resistencia.

**5****COMBINAR LAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO**

Las rutinas de entrenamiento se deben combinar para exigir a nuestro cuerpo mayor capacidad física, se recomienda rotar las rutinas por semana.



+

+

+

ROUTINA

1

+

+

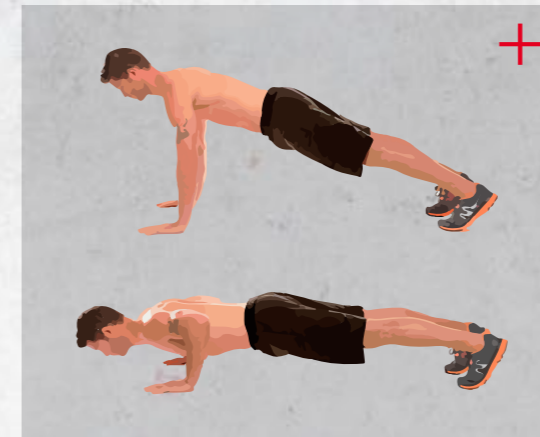
+



# CALENTAMIENTO

Al inicio de una sesión de entrenamiento se realiza el calentamiento, así el cuerpo tiene una temperatura

adecuada para que los músculos no sufran lesiones a causa de la no práctica o realización de este.



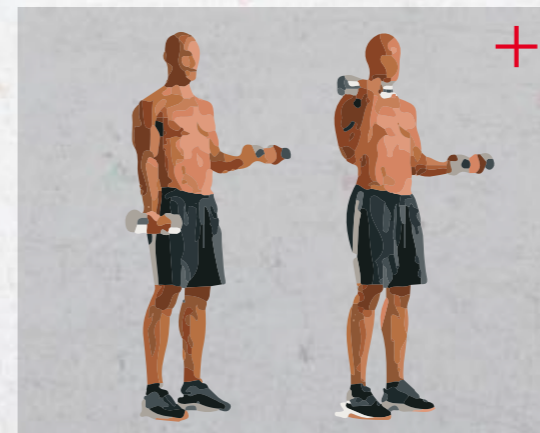
Flexiones de brazos

**SERIES 4**  
12 REPETICIONES



Flexiones de brazos  
con pies elevados

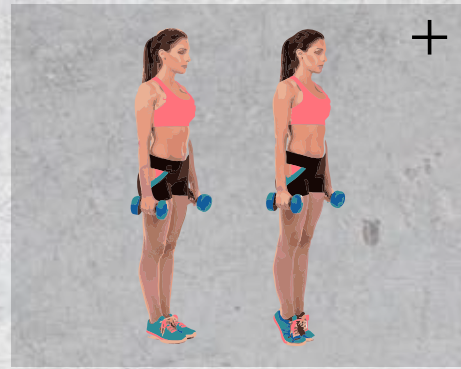
**SERIES 3**  
10 REPETICIONES



Curl alterno

**SERIES 4**  
12 REPETICIONES

# DÍA 2



Elevación de talones

**SERIES 4**  
20 REPETICIONES



Crunch abdominal

**SERIES 4**  
25 REPETICIONES



Zancada lateral

**SERIES 4**  
10 REPETICIONES



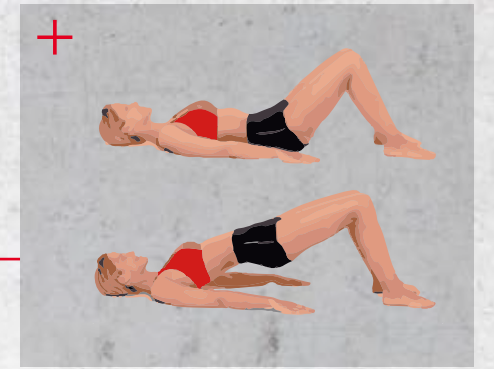
Zancada inversa

**SERIES 4**  
10 REPETICIONES

# DÍA 3

Espalda en el suelo

**SERIES 4**  
12 REPETICIONES



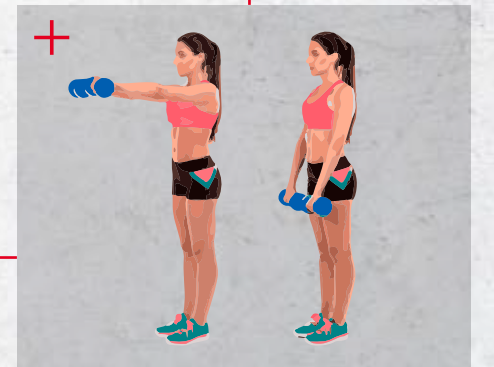
Flexiones de hombros

**SERIES 4**  
10 REPETICIONES



Elevaciones frontales

**SERIES 4**  
12 REPETICIONES



Press cubano

**SERIES 4**  
12 REPETICIONES



2

RUTINA



# CALENTAMIENTO

Al inicio de una sesión de entrenamiento se realiza el calentamiento, así el cuerpo tiene una temperatura

adecuada para que los músculos no sufran lesiones a causa de la no práctica o realización de este.

## DÍA 1

Sentadilla

**SERIES 4**  
12 REPETICIONES



Zancada lateral

**SERIES 4**  
12 REPETICIONES



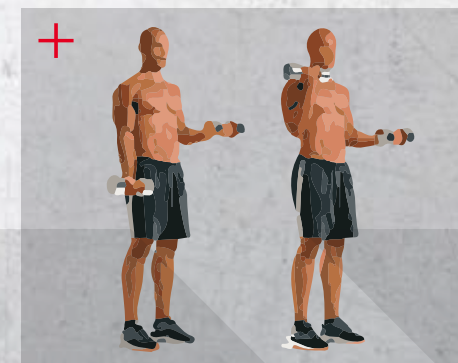
Femoral sobre banco

**SERIES 4**  
10 REPETICIONES



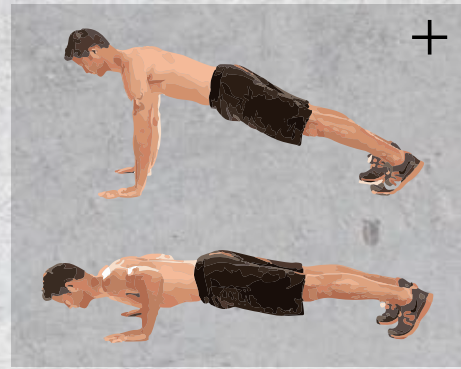
Curl alterno

**SERIES 4**  
12 REPETICIONES





# DÍA 2



Flexiones de brazos

**SERIES 5**

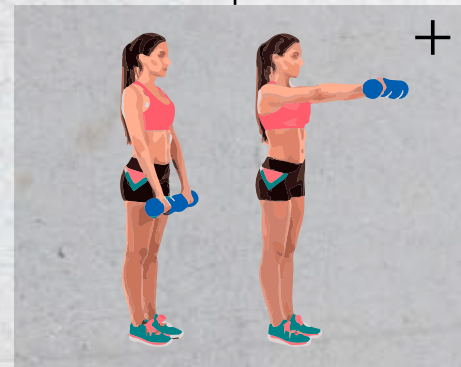
20 REPETICIONES



Espalda en el suelo

**SERIES 5**

25 REPETICIONES



Elevaciones frontales

**SERIES 5**

10 REPETICIONES



Press cubano

**SERIES 5**

10 REPETICIONES

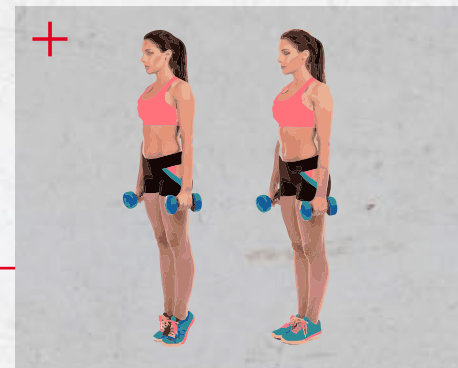
# DÍA 3



Zancada inversa

**SERIES 5**

12 REPETICIONES



Elevación de talones

**SERIES 5**

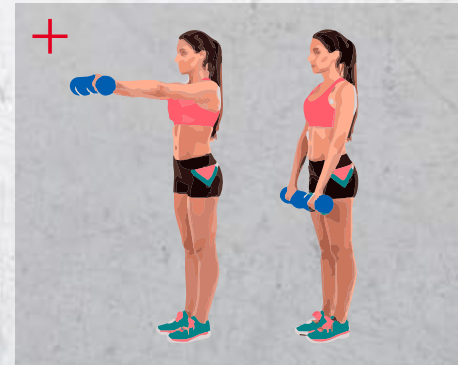
10 REPETICIONES



Encogimiento

**SERIES 4**

12 REPETICIONES



Elevaciones frontales

**SERIES 5**

12 REPETICIONES

# SÉ CONSTANTE

DESPRÉNDETE DE LAS EXCUSAS

TU RETO INICIA HOY



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Educación de calidad al alcance de todos  
Vigilada MinEducación

¡Porque Bienestar somos todos!