

PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO EN CASA



FERNANDO MIQUEL



¿Qué debemos hacer para llevar correctamente la planificación?

El éxito del entrenamiento se da por una serie de factores que debemos tener en cuenta y que a continuación voy a comentar.

La adherencia al entrenamiento: No fallar constantemente en las sesiones de entrenamiento que vayáis a realizar.

La sobrecarga progresiva de pesos: Con el tiempo, tendremos que cambiar las repeticiones, series, o peso de los ejercicios. El cuerpo, necesitará una estimulación diferente para conseguir mejorar o de lo contrario nos estancaremos. En este plan de entrenamiento físico seguramente lo cambiaremos a partir de la quinta semana.

El Descanso: El control de la fatiga y del esfuerzo es importante. El cuerpo, para mejorar, va a necesitar descansar. Para ayudarle a que regenere tejidos musculares.

El peso con el que vamos a trabajar, dependerá de cada uno de vosotros. Para intentar ajustarnos a nuestro peso, nos debemos fijar en que cuando terminamos el ejercicio solo nos suponga un superesfuerzo en las 3 o 4 últimas repeticiones, este dato nos ayudará al ajuste del peso con el que debemos trabajar.

DESCRIPCIÓN GENERAL

- **Duración:** 8 semanas
- **Días de entrenamiento a la semana:** 5 días
- **Nivel de dificultad:** Principiante/Intermedio
- **Material:** Mancuernas y ejercicios con peso corporal
- **Objetivos:** Salud, ganar fuerza y tono muscular

Ejercicios

Esta estructura pienso que es la más adecuada para el trabajo que pretendemos realizar a lo largo de la semana:

- Lunes: Día 1
- Martes: Día 2
- Miércoles: Día 3
- Jueves: Descanso
- Viernes: Día 4
- Sábado: Día 5
- Domingo: Descanso

Con esta estructura no juntamos más de tres días de entrenamiento para dar tiempo a esa recuperación muscular.

SEMANA 1-5

PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO

El trabajo que realizaremos será en circuito, los ejercicios irán seguidos, con un descanso de 20" entre uno y otro, las series a completar serán las señaladas para cada uno de los ejercicios, el descanso entre series será de 2'

IMPORTANTE: calentamos con cualquier tabata de YouTube 10-12 minutos y estiramientos al terminar la sesión

Día 1			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Curl de bíceps con mancuernas	4	12-15	20"
Curl invertido con mancuernas	3	12-15	20"
Remo con mancuernas	3	12-15	20"
Pullover con mancuernas	3	40"	20"
Plancha	3	60"	20"

Día 2

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadillas goblet	4	12-15	20"
Zancadas con mancuernas	3	12-15	20"
Climbers	3	40	20"
Puente glúteos	3	25-30	20"
Crunch con mancuernas	3	12-15	20"

Día 3

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Press de banca con mancuernas	4	12-15	20"
Aperturas con mancuernas	3	12-15	20"
Flexiones de tríceps	3	30	20"
Press militar con mancuernas	3	25-30	20"
Flexiones de pecho	3	40	20"

Día 4

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Peso muerto con mancuernas	3	15	20"
Sentadilla búlgara	3	30	20"
Remo con mancuernas	3	15	20"
Burpees	3	20	20"
Curl de bíceps con mancuernas	3	15	20"

Día 5

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Flexiones diamante	4	15	20"
Press francés	3	15	20"
Flexiones	3	Hasta fallo	20"
Plancha lateral	3	30	20"
Flexiones de hombros	3	20	20"

Primera semana completada, en las siguientes solo nos queda subir número de repeticiones y ajustar el peso en cada ejercicio que lo requieran. Recordar utilizar cualquier material que tengáis en casa para poder realizar la actividad y que os sirva como peso.

Para los que necesitéis un poco más de caña os voy a preparar una planificación semanal distinta, con los mismo días de entrenamiento que le anterior, pero otro tipo de trabajo.

IMPORTANTE: calentamos con cualquier tabata de YouTube 10-12 minutos y estiramientos al terminar la sesión.

Día 1			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Jumping Jack	4-6	30/20/10/10 Opcional +20/30	30"- 60"
Squats	4-6	30/20/10/10 Opcional +20/30	30"- 60"
High knees (elevas rodillas a la vez que saltas)	4-6	30/20/10/10 Opcional +20/30	30"- 60"
Burpees	4-6	30/20/10/10 Opcional +20/30	30"- 60"
Sit-ups	4-6	30/20/10/10 Opcional +20/30	30"- 60"

Trabajaremos Hit, entre un ejercicio y otro debemos evitar el descanso, pero entre series el descanso no deberá superar los 60"

Día 2

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Kettlebell swings	5	20	30"- 60"
Thusters	5	20	30"- 60"
Flexiones	5	20	30"- 60"
Sumo deadlifts	5	20	30"- 60"
Press hombros	5	20	30"- 60"

Trabajaremos Hit, entre un ejercicio y otro debemos evitar el descanso, pero entre series el descanso no deberá superar los 60"

Día 3

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Overhead lunges	5	20	30"- 60"
Jump squats	5	20	30"- 60"
Open squats	5	20	30"- 60"
Curl bíceps	5	20	30"- 60"
Fondos tríceps	5	20	30"- 60"

Trabajaremos Hit, entre un ejercicio y otro debemos evitar el descanso, pero entre series el descanso no deberá superar los 60"

Día 4

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Kettlebell swings	3	30	30"- 60"
Climbers	3	70	30"- 60"
burpees	3	20	30"- 60"
Flexiones	3	30	30"- 60"
Sentadilla con peso	3	40	30"- 60"

Trabajaremos Hit, entre un ejercicio y otro debemos evitar el descanso, pero entre series el descanso no deberá superar los 60"

Día 5

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Jumping Jack	4-6	30/20/10/10 Opcional +20/30	30"- 60"
Sentatillas	4-6	30/20/10/10 Opcional +20/30	30"- 60"
Press hombros	4-6	30/20/10/10 Opcional +20/30	30"- 60"
High knees (elevas rodillas a la vez que saltas)	4-6	30/20/10/10 Opcional +20/30	30"- 60"
Overhead lunges	4-6	30/20/10/10 Opcional +20/30	30"- 60"

Trabajaremos Hit, entre un ejercicio y otro debemos evitar el descanso, pero entre series el descanso no deberá superar los 60"