

## Principiantes/ Intermedios: Fase 1

	Ejercicio	Serie	Repet	Ritmo <sup>0</sup>	Descanso	Pesos
<u>Lunes</u>  <b>Pecho y Espalda</b>	Press declinado con mancuernas, Agarre en semi-supinación	10	10	4020	90seg	
	Dominadas (las palmas hacia usted)	10	10	4020	90seg	
	Press con mancuernas inclinado	3	10-12	3020	60seg	
	Remo a una mano con mancuerna	3	10-12	3020	60seg	
<u>Miércoles</u>  <b>Piernas y Abdominales</b>	Sentadillas	10	10	4020	90seg	
	Curl de femoral acostado	10	10	4020	90seg	
	Extensión de tríceps con polea <sup>1</sup>	3	15-20	2020	60seg	
	Extensión de gemelos sentado	3	15-20	2020	60seg	
<u>Viernes</u>  <b>Brazos y Hombros</b>	Fondos en paralelas	10	10	4020	90seg	
	Curl de Bíceps con Mancuernas Inclinado	10	10	4020	90seg	
	Vuelos laterales con mancuernas <sup>2</sup>	3	10-12	20X0 <sup>3</sup>	60seg	
	Aberturas laterales con mancuernas	3	10-12	20X0 <sup>3</sup>	60seg	

Semanas hecho: 1  2  3  4  5  6

<sup>0</sup> El ritmo 4020 significa q se tardan 4 seg. en bajar el peso, 0 manteniendo abajo, 2 de subida y 0 de mantenimiento arriba.

<sup>1</sup> Tome un cinturón de levantamiento de pesos y hebíllelo. Átelo a la polea baja de una máquina de transición de cable. Acuéstese en su espalda delante de la máquina, y enganche sus pies en el cinturón. Entonces tire sus rodillas hacia su pecho.

<sup>2</sup> Mientras esta sentado en el borde de un banco con su torso inclinado, levantar las pesas al lado, asegurándose que los dos primeros nudillos (estos el más cercanos a su pulgar) están alineados con sus orejas en lo alto del movimiento.

<sup>3</sup> La "X" en el ritmo significa moverse tan rápido como sea posible, manteniendo el control del peso.

Esta rutina durará **6 semanas**. A continuación se pasaría a Principiante/Intermedio: Fase 2.

## Principiantes/ Intermedios: Fase 2

	Ejercicio	Serie	Repet	Ritmo <sup>0</sup>	Descanso	Pesos
<u>Lunes</u>  <b>Pecho y Espalda</b>	Press con mancuernas inclinado	10	6	5010	90seg	
	Dominadas (las palmas hacia delante)	10	6	5010	90seg	
	Aberturas con mancuernas	3	6	3010	60seg	
	Remo con barra EZ	3	6	3010	60seg	
<u>Miércoles</u>  <b>Piernas y Abdominales</b>	Prensa	10	6	5010	90seg	
	Curl de femoral	10	6	5010	90seg	
	Crunches Cruzados	3	15-20	3030	60seg	
	Extensión de gemelos de pie	3	15-20	3030	60seg	
<u>Viernes</u>  <b>Brazos y Hombros</b>	Fondos en paralelas	10	6	5010	90seg	
	Curl de Bíceps con Mancuernas Inclinado	10	6	5010	90seg	
	Press Militar	3	10-12	20X0 <sup>1</sup>	60seg	
	Aberturas laterales con mancuernas	3	10-12	20X0 <sup>1</sup>	60seg	

Semanas hecho: 1  2  3

<sup>0</sup> El ritmo 4020 significa q se tardan 4 seg. en bajar el peso, 0 manteniendo abajo, 2 de subida y 0 de mantenimiento arriba.

<sup>1</sup> La "X" en el ritmo significa moverse tan rápido como sea posible, manteniendo el control del peso.

En los ejercicios que son destinados para 10 series, utilizaré una carga con la que sería normalmente capaz de hacer 12 repeticiones. El objetivo en esta fase es hacer diez series de seis con esa carga.

Esta rutina durará **3 semanas**. A continuación se pasaría al programa Avanzado.

## Entrenamiento de Volumen Alemán Para Avanzados

Se trata de aumentar la carga de cuatro a cinco por ciento cada entrenamiento para dos entrenamientos en fila, y reducir las repeticiones objetivo por una repetición para cada aumento de peso. Entonces reduzco el peso del cuatro al cinco por ciento y aumento el soporte de las repeticiones a su punto de partida original.

Digamos que usted puede levantar un peso de 45Kg con las **curl con barra** para 12 repeticiones estrictas, y no ha sido capaz de aumentar la cantidad de repeticiones o el peso en este ejercicio. Aquí está una rutina de muestra que aumentaría su fuerza en este ejercicio:

**Entrenamiento 1:** 10 series de 6 @ 49Kg

**Entrenamiento 2:** 10 series de 5 @ 52Kg

**Entrenamiento 3:** 10 series de 4 @ 54Kg

**Entrenamiento 4:** 10 series de 6 @ 52Kg

**Entrenamiento 5:** 10 series de 5 @ 54Kg

**Entrenamiento 6:** 10 series de 4 @ 56Kg

**Entrenamiento 7:** Día de prueba. ¡En este punto, usted se alzaría 54Kg para 12 repeticiones, una ganancia del 9 % en más de 6 pruebas!

Guía  
Burros