

ENTRENAMIENTO EXTENDIDO

Hola!

Espero que todos estéis muy bien.

Ya sabéis que llevamos cinco semanas en casa...y comienza a ser demasiado tiempo sin hacer ejercicio de forma sistemática. Por ello os hemos preparado este programa de entrenamiento y sencillo de poder hacer sin material.

Veréis que hay dos opciones:

“Entrenamiento breve”. Dos días de entrenamiento, muy breve pero suficiente para recuperar el ritmo y progresar.

“Entrenamiento extendido”. También dividido en dos días de entrenamiento. Más específico cada día.

Ambos entrenamientos están pensados para entrenar todo el cuerpo y son válidos tanto para chicas como para chicos.

Si necesitáis algún tipo de ayuda, duda, consulta o algo más específico, por favor, contactar con nosotros en el telf. que os hemos enviado el sms o por correo electrónico y os llamamos enseguida a marcos@estarenforma.com

Este documento con todo el entrenamiento y detalle veréis que es largo, lo podéis descargar para tenerlo a mano o nos lo pedís y os lo enviamos por whatsapp. El archivo está compuesto por:

1. Esta explicación.
2. La explicación de los detalles para seguir el entrenamiento
3. El entrenamiento en un formato muy práctico con las imágenes y cantidad de trabajo.
4. El entrenamiento en un segundo formato con cada ejercicio y su ejecución detallada. Aunque todos los ejercicios los sabéis hacer no está de más que leáis este detalle de cada uno de ellos.
5. Programa de flexibilidad.

En los pocos ejercicios que hacen falta mancuernas, por favor, usad lo que podáis como botellas de agua, CocaCola de dos litros o incluso una bolsa de plástico o mochila que rellenareis y podréis usar a modo de mancuerna. Cada litro de agua pesa un kilogramo.

Intentad sacar cuatro días de trabajo por semana. Y en semana y media tendréis el siguiente entrenamiento listo.

Cualquier duda, por favor contactad con nosotros.

Un saludo y cuidaos mucho.



LEER ESTE DOCUMENTO ANTES DE COMENZAR CON LOS EJERCICIOS

La realización de este programa de ejercicios supone contar con el nivel de salud necesario para ello. Tanto Estarenforma.com como Marcos Flórez declinamos cualquier responsabilidad por la realización del programa adjunto al no estar presente en cada sesión de entrenamiento a pesar de ser un programa diseñado de forma personal. Le recomendamos cuente con la autorización de un profesional de la salud antes de comenzar y asegúrese de seguir las siguientes indicaciones.

En caso de dolor con cualquier ejercicio, detenga el programa y consulte a su doctor.

En el caso de que en su entrenamiento indique “**circuito**” significa que es un entrenamiento en circuito: debe hacer solo una serie de cada ejercicio al terminarla, pase sin descansar más de 15 segundos al ejercicio siguiente –Si siente que necesita más tiempo...tómelo-. Así sucesivamente hasta completar una vuelta completa a todos los ejercicios. Tome un descanso de aproximadamente 60-90 segundos antes de empezar la siguiente vuelta. Complete tantas vueltas como aparecen en las series a completar.

Si en su entrenamiento aparece la palabra **continuo**, o simplemente no aparece, el formato es de entrenamiento continuo: complete todas las series que aparecen indicadas tomando un descanso entre serie y serie de aproximadamente el mismo tiempo que ha tardado en ejecutar la serie.

Significado de los siguientes términos:

- **Repetición:** un movimiento completo. 10 repeticiones: 10 movimientos completos.
- **Serie:** tanda de repeticiones.
- **Superserie:** combinamos dos ejercicios en tipo circuito. Una serie del primer ejercicio, y sin pausa pasamos a la segunda serie del segundo ejercicio. Descanso. Y repetimos tantas veces como series marcadas.
- **Triserie:** igual que superserie pero con tres ejercicios.
- **Cuatriserie:** igual que superserie pero con cuatro ejercicios.

Consejos sobre la velocidad, tiempo de descanso, respiración y peso que debe emplear.

Es muy importante que realice los movimientos correcta y lentamente; si, por ejemplo, en un ejercicio debe realizar diez repeticiones, debería tardar entre veinte y treinta segundos.

La velocidad del movimiento es constante. **Ponga la mayor atención en la ejecución del ejercicio.** No realice ningún movimiento brusco.

El tiempo de descanso entre series debe ser aproximadamente el mismo que ha empleado en realizar el ejercicio. Lo ideal sería entrenar con un compañero. De esta manera, mientras uno realiza el ejercicio, el otro descansa y viceversa. Si necesita más descanso, tómese un poco más de tiempo, pero sin eternizarse.

La respiración debe ser natural; no la contenga nunca. Debe espirar cuando esté venciendo la resistencia, es decir, realizando el esfuerzo, e inspirar cuando deje que la resistencia le venza a Vd.

Si por ejemplo, está trabajando los abdominales, al elevar o flexionar el tronco, debe expulsar el aire y, al bajarlo, debe tomarlo.

En el caso de estar levantando peso, debe expulsar el aire al levantar el mismo y tomar el aire al bajarlo. Esto lo realizará así para no aumentar la presión interna.

En caso de entrenar con peso, el peso es lo menos importante. Lo más importante es la ejecución del movimiento. Sólo debe fijarse en que sea el justo para terminar la serie correctamente, es decir, debería realizar las dos últimas repeticiones algo forzado, pero correctamente. En cada serie puede cambiar el peso para que sea siempre el adecuado. En la tabla posterior a la descripción de los ejercicios, en el entrenamiento adjunto, puede aparecer una recomendación sobre el peso a utilizar. Tenga en cuenta que es orientativo. Vd. debe decidir qué peso va a emplear.

Recuerde siempre que lo importante es **realizar correctamente** los movimientos.

La duración ideal de cada programa es de entre cinco y seis semanas y no más de ocho. En ese momento deberíamos solicitar la modificación del siguiente programa personalizado o pasar al siguiente si ya contamos con uno preparado

Los siguientes programas pueden ser más variados, y cada día no hacemos los mismos ejercicios ya que dividimos el cuerpo entre varias partes dependiendo del grado de entrenamiento, condición física y objetivos. Y sobre todo tardaremos menos tiempo, hacemos menos ejercicios en cada sesión que será algo más intensa.

Si tiene cualquier duda póngase en contacto con nosotros.

Sea constante y se sorprenderá de los resultados.

Marcos Flórez
contacto@estarenforma.com

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 1

1. Cardiovascular. Caminar en el sitio.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	60seg		

2. Oblicuos. Flexión lateral.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	15		

3. Abdomen. Flexión de tronco.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	max		

4. Abdomen. Flexión de tronco inversa.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	max		

5. Pierna. Extensión de rodilla tumbado supino.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	15		

6. Pierna. Sentadilla "Sumo" piernas separadas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	12		

7. Pectoral. Fondos en suelo.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10a12		

8. Pectoral. Aberturas planas con mancuernas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10a12		

9. Biceps. Curl con mancuernas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	12		

D./Dª. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

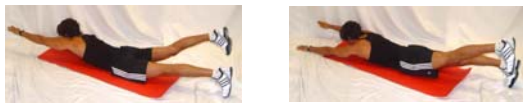
Día 1

10. Glúteo. Elevación de caderas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	15		

11. Lumbar. Extensión de cadera con extensión de hombro.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

12. Flexibilidad. Flexibilidad general..



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1			

D./Dª. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 2

1. Cardiovascular. Caminar en el sitio.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	60seg		

2. Abdomen. Flexión de tronco con giro.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	max		

3. Abdomen. Isométrico prono apoyo de codos.



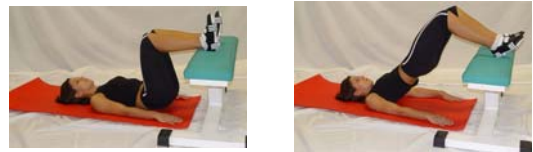
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	30seg		

4. Lumbar. Extensión tumbado prono apoyo abdominal.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

5. Femoral. Elevación de caderas, rodillas en flexión.



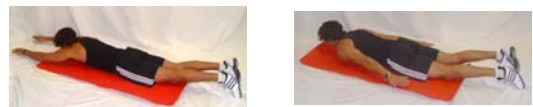
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

6. Aductores. Aproximación de piernas.



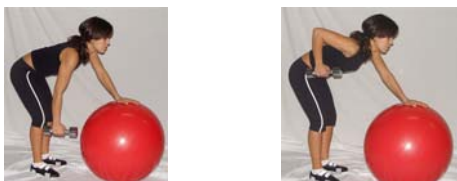
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	15		

7. Dorsal. Superman.



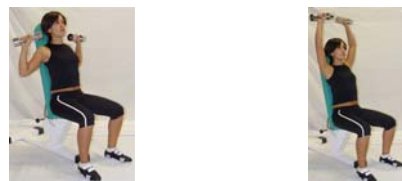
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	12		

8. Dorsal. Remo con mancuerna palma hacia dentro.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	12		

9. Hombro. Press con mancuernas.

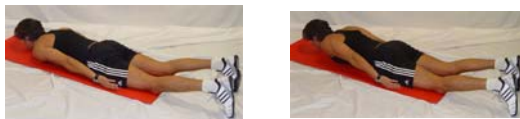


Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO
Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 2

10. Hombro. Aproximación de escápulas.



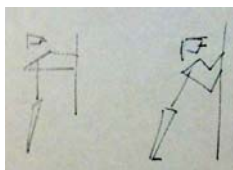
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

11. Triceps. Fondos en banco.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

12. Triceps. Extensión de codos contra pared.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

13. Flexibilidad. Flexibilidad general..



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1			

**A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁS
LA VERSIÓN DEL MISMO
ENTRENAMIENTO CON TODAS
LAS EXPLICACIONES**

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 1



1. Cardiovascular. Caminar en el sitio.

Simula que caminas en el sitio elevando las rodillas un poco más de lo habitual con los brazos ligeramente flexionados.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	60seg		



2. Oblicuos. Flexión lateral.

De pie, la distancia entre los pies debe ser la misma que entre los hombros. Con las manos en la nuca o pegadas al cuerpo para que se algo más sencillo, flexiona el tronco a un lado y después al lado contrario. Al terminar las repeticiones marcadas, cambia la mancuerna de mano y realiza las mismas repeticiones para completar la serie, ya que sólo trabaja el músculo del lado contrario al que tienes la mancuerna. Fíjate en no balancear las caderas y mantener el tronco erguido en todo momento. No llegues a flexionar el tronco al máximo, siente como se estira el oblicuo y ve al lado contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	15		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 1



3. Abdomen. Flexión de tronco.

Tumbado boca arriba y con las manos detrás de las orejas flexiona el tronco ligeramente dejando la parte baja de la espalda siempre en contacto con el suelo. Si subes demasiado sentirás como trabaja la parte anterior del muslo más cercana a la cadera.

Nunca llesves la barbilla al pecho.

Suelta el aire al flexionar el tronco y tómallo al volver a la posición inicial.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	max		



4. Abdomen. Flexión de tronco inversa.

Tumbado boca arriba, fíjate que las rodillas estén sobre las caderas. Lleva las rodillas hacia los codos, evitando mover las caderas. Intenta flexionar el tronco, levantando ligeramente la espalda baja del suelo. Al volver, fíjate que las rodillas no vayan más allá de la altura de las caderas.

Suelta el aire al llevar las rodillas a los codos.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	max		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 1



5. Pierna. Extensión de rodilla tumbado supino.

Tumbado boca arriba, con las manos bajo las caderas y las rodillas sobre estas, extiende las rodillas todo lo que puedas. Si dejas los brazos como en la imagen a lo largo del cuerpo, el ejercicio es más duro para la musculatura abdominal. Desde aquí flexiónalas hasta que el tobillo esté a la altura de las rodillas.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	15		



6. Pierna. Sentadilla "Sumo" piernas separadas.

Agarrado a una barra, con los pies adelantados, haz como si te sentases dejándote caer atrás hasta que las caderas estén a la altura de las rodillas, donde vuelves a la posición inicial sin llegar a extender totalmente las rodillas.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	12		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 1



7. Pectoral. Fondos en suelo.

Tumbado boca abajo, con las manos apoyadas en el suelo a la altura del pecho y ligeramente por fuera de este. Extiende los brazos separando todo el cuerpo del suelo. Al bajar no llegues a apoyarte en el suelo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	10a12		



8. Pectoral. Aberturas planas con mancuernas.

Tumbado sobre un banco plano, con el peso sobre los hombros, las palmas hacia dentro y los codos ligeramente flexionados. Separa los brazos hasta que los codos están ala altura de los hombros.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	10a12		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 1



9. Biceps. Curl con mancuernas.

Las palmas de las manos orientadas al frente, flexiona los codos. Fíjate durante todo el movimiento en no mover los codos.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	12		



10. Glúteo. Elevación de caderas.

Tumbado con las plantas bien apoyadas en el suelo, los pies ligeramente separados. Eleva las caderas hasta formar un línea recta con los rodillas, caderas y hombros.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	15		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 1



11. Lumbar. Extensión de cadera con extensión de hombro.

Desde tumbado boca abajo y brazos extendidos por encima de la cabeza, a lo largo del cuerpo. Separa un brazo y la pierna contraria poniendo intención en estirar brazo y pierna alargandote todo lo posible. El brazo en su dirección arriba-adelante y la pierna en la suya hacia abajo-atrás. Haz una repetición con cada lado hasta completar la serie.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	10		



12. Flexibilidad. Flexibilidad general..

Flaxibilidad general. Varios ejercicios manteniedno la posición aprox. 15 segundos en cada uno. Sin rebotes. Mejos activos que pasivos.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1			

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 2



1. Cardiovascular. Caminar en el sitio.

Simula que caminas en el sitio elevando las rodillas un poco más de lo habitual con los brazos ligeramente flexionados.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	60seg		



2. Abdomen. Flexión de tronco con giro.

Tumbado boca arriba y con las manos detrás de las orejas flexiona el tronco dejando la parte baja de la espalda siempre en contacto con el suelo a la vez que llevas ligeramente el hombro hacia la rodilla contraria. Si subes demasiado sentirás como trabaja la parte anterior del muslo más cercana a la cadera.

Nunca llesves la barbilla al pecho.

Suelta el aire al flexionar el tronco y tómallo al volver a la posición inicial.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	max		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 2



3. Abdomen. Isométrico prono apoyo de codos.

Boca abajo con los antebrazos apoyados en el suelo, mantén el cuerpo en línea recta tanto como puedas. Evita que las caderas se muevan.

Nunca aguantes la respiración.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	30seg		



4. Lumbar. Extensión tumbado prono apoyo abdominal.

Tumbado como en la imagen, eleva el tronco lo que puedas sin hacerlo bruscamente. Al descender, no llegues a apoyar el pecho totalmente en el suelo para, de esta manera, mantener siempre la tensión muscular.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	10		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 2



5. Femoral. Elevación de caderas, rodillas en flexión.

Tumbado como en la imagen con los talones sobre un banco, fíjate en tener las rodillas sobre las caderas. Eleva las caderas hasta formar una línea recta entre rodilla-cadera-hombro. Al descender no llegues a apoyar la espalda baja en el suelo, para mantener la tensión muscular

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	10		



6. Aductores. Aproximación de piernas.

Tumbada como en la imagen, con las palmas orientadas al suelo deja las manos bajo las caderas y las rodillas todo lo extendidas que puedas, separa las piernas sin llegar al límite máximo para después aproximarlas sin llegar a golpear los pies o tobillos. Evita que la espalda se separe del suelo, tenemos las manos bajo las caderas para que no resulte complicado.

Nunca aguantes la respiración. Toma el aire en un movimiento y suelta en el contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	15		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 2



7. Dorsal. Superman.

Tumbado boca abajo, con las palmas extendidas orientadas al suelo durante todo el ejercicio y pegadas a lo largo del cuerpo, separamos los brazos lateralmente hasta llegar a tener las manos sobre la cabeza, en posición de "Superman". La cabeza – tanto la barbilla, nariz como la frente- no está apoyada en el suelo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	12		



8. Dorsal. Remo con mancuerna palma hacia dentro.

Apoyado sobre un banco, los pies separados y el pie del lado que va trabajar algo atrasado. La espalda debe estar siempre derecha y el peso del cuerpo cargado en la pierna adelantada, para liberar tensión a la espalda baja. Con la palma de la mano de la mancuerna orientada al cuerpo. Durante el movimiento, fíjate en tirar del codo hacia atrás, evita llevar la mancuerna hacia el hombro, sino más bien hacia la cintura. No es necesario que descanses para trabajar el lado contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	12		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 2



9. Hombro. Press con mancuernas.

Sentado, con la espalda totalmente derecha. Lleva las mancuernas sobre la cabeza, intenta que no golpeen entre ellas; al bajarlas, no llegues a apoyarlas sobre los hombros. No muevas la cabeza durante este ejercicio y mira siempre al frente para evitar molestias en el cuello. Fíjate en llevar siempre los antebrazos paralelos.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	10		



10. Hombro. Aproximación de escápulas.

Tumbado boca abajo, con los brazos totalmente extendidos y pegados al cuerpo, lleva los hombros atrás aproximando las escápulas a la columna. Al volver a la posición inicial fíjate en no apoyar los hombros en suelo para descansar entre repeticiones.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	10		

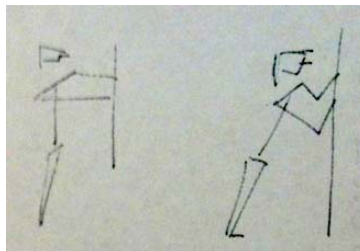
Día 2



11. Triceps. Fondos en banco.

Sentado al borde de un banco, con el apoyo de los talones de las manos justo por fuera de las caderas, desplazamos las caderas adelante hasta quedarnos en el aire. Esta es la posición inicial. Desde aquí, flexionamos los codos acercando el cuerpo al suelo. Solo podrás tocar el suelo con el glúteo si la altura del banco es relativamente baja. Pon atención en no separarte demasiado del banco.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	10		



12. Triceps. Extensión de codos contra pared.

De pie, con las manos apoyadas a la altura de los hombros y los brazos extendidos. Flexiona los codos aproximandolos a la pared. Intenta llevarlos próximos entre ellos. La tendencia es separarlos para hacerlo más sencillo. A la vez que haces este movimiento siente que llevas el ombligo y el pecho hacia la pared, de esta forma mantendrás el cuerpo con la alineación correcta no dejando las caderas atrás.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3/4	10		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 2



13. Flexibilidad. Flexibilidad general..

Flexibilidad general. Varios ejercicios manteniendno la posición aprox. 15 segundos en cada uno. Sin rebotes. Mejos activos que pasivos.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1			

**Y AHORA
LOS EJERCICIOS
DE FLEXIBILIDAD**

1. Flexibilidad. Isquiotibial de pie.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	30seg		

2. Flexibilidad. Cuadriceps de pie.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	30seg		

3. Flexibilidad. Aductores de pie.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	30seg		

4. Flexibilidad. Dorsal de pie con pies separados.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	30seg		

5. Flexibilidad. Dorsal y oblicuo.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	30seg		

6. Flexibilidad. Deltiodes posterior y aproximadores escapulas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	30seg		

7. Flexibilidad. Pectoral medio.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	30seg		

8. Flexibilidad. Pectoral inferior.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	30seg		