



AZ ESPORT

www.azesport.es

CARLOS JIMÉNEZ

¡TU TRANSFORMACIÓN COMIENZA AQUÍ!



INDICACIONES GENERALES

1



Dalo todo
¡Saca tu máximo potencial!

2



Calienta entre 5-10 minutos antes de comenzar con el entrenamiento

3



Realiza series de aproximación antes de comenzar con las series efectivas para cada ejercicio

4

Descansa entre ejercicios para mejorar tu rendimiento.
3-5min multiarticulares
1,5-3min analíticos



5

Aplica la intensidad suficiente en cada una de las series.



INDICACIONES GENERALES RUTINA

Explicación diferentes acrónimos y términos que encontrarás en tu planificación

TIEMPO DE DESCANSO

El que consideres necesario para rendir en la siguiente serie.

En rangos de fuerza y multiarticulares: se recomienda descanso de 2', 3', 4' y hasta 5' si fuese necesario.

El descanso no puede ser el mismo en un curl de bíceps que en una sentadilla. Sigue tu instinto y ritmo pero sin perder el tiempo y la concentración.

RIR

Repeticiones en recámara

RIR 1: guardamos 1 repetición antes del fallo muscular | RIR 2 guardamos 2 repeticiones antes del fallo muscular | RIR 3 guardamos 3 repeticiones antes del fallo muscular.

SERIES DE APROXIMACIÓN

Series de calentamiento

Son aquellas series que nos sirven para buscar cual es el peso apropiado a levantar en las series efectivas. En todos los ejercicios deberemos hacer 1-3 series de aproximación antes de empezar con las series efectivas.

CADENCIA

Es la velocidad de ejecución.

Por ejemplo 2-1-3, quiere decir:

2 segundos en la fase concéntrica, 1 segundo manteniendo en el punto máximo y 3 segundos en la fase excéntrica.

RPE

Escala de esfuerzo percibido.

Es una escala del 1 al 10, haciendo de referencia de como de dura ha sido esa serie. Esto, solo lo encontrareis en planificaciones de principiantes. Ej: Rpe 5 coger un peso donde la serie cueste pero no excesivo y Rpe 10, serie durísima no me podía haber esforzado más.

CLUSTER

Consiste en introducir pequeños descansos dentro de las repeticiones de las series.

INDICACIONES PERSONALES

UNOS CONSEJOS PARA AYUDAR

1

Mantente activo

Aparte de la actividad física que hagas en tu entrenamiento, vamos a tratar de ser lo menos sedentarios posible.

Si tienes la posibilidad, ve andando en distancias cortas en vez de en transporte público, sal a dar paseos o correr, practica algún deporte como hobby.

2

Recomendación

Antes de realizar ejercicio es recomendable comer. Intenta dejar un margen de 1 hora entre la última comida y el entrenamiento.

Evitemos comer una gran cantidad de comida. Sugerencias: frutos secos, una pieza de fruta, pavo..

3

Ideas de calentamiento

Utilizar series de aproximación en casi todos los ejercicios, en especial en los multiarticulares. De esta forma, conseguiremos rendir mejor en la serie efectiva y adaptarnos al peso.

Para saber y ajustar nuestro RIR serie a serie, es necesario variar el peso. Si eres principiante, apunta tus sensaciones después de cada serie en tu bloc de notas.

4

Información extra

Todos los ejercicios que encontrarás en tu planificación tienen demostración en video y están explicados con Voz en off. Pincha en el recuadro del ejercicio y sube el volumen!

Si tienes alguna duda específica, no dudes en consultarnos por WhatsApp o correo electrónico.

"No eres lo que logras, eres lo que superas"



MÉTODO CARLOS JIMÉNEZ

¿QUÉ HA HECHO CARLOS PARA TRANSFORMARSE FÍSICAMENTE?

1

LO PRIMERO ES LA TÉCNICA

La técnica es la base de todo, debemos de priorizarla por encima de todo. Esto va a ser esencial al inicio de nuestra etapa en el gimnasio. Las primeras semanas, dirigiremos nuestro foco en la técnica de los ejercicios que hacemos.

2

LA INTENSIDAD NO SE NEGOCIA

Una vez que ya tenemos la técnica dominada, vamos a priorizar la intensidad. Carlos desde el primer momento se esforzaba al máximo en cada serie. La intensidad ha sido la clave para que cada serie cuente x2.

3

VENIR CENTRADO Y CON GANAS DE MEJORAR CADA SESIÓN

Carlos desde el primer momento le ha echado muchas ganas. No obstante, a veces no sirve solo con eso. La disciplina tiene un papel fundamental aquí. El objetivo principal es superarnos a nosotros mismos sesión a sesión.

4

SEGUIR EL PLAN SIN FALLAR

Como cualquier persona, Carlos ha tenido días duros y con pocas ganas de entrenar. Son en esos días donde tienes que sacar tu mayor potencial, ya que "tiempos difíciles crean hombres fuertes y los hombres fuertes crean tiempos fáciles". Debes estar preparado para cumplir con lo que te encontrarás en la planificación sin pensarlo dos veces.

"SI NO TE ESFUERZAS POR LO QUE QUIERES, NO LOGRARAS LO QUE TE PROPONES"



RUTINA CARLOS



| | | |
|-----------|-------------------------------------|--|
| LUNES | PUSH (PECHO HOMBROS TRICEPS) | |
| MARTES | PULL(ESPALDA BICEPS) | |
| MIÉRCOLES | LEGS(PIERNAS ABDOMEN) | |
| JUEVES | DESCANSO | |
| VIERNES | PUSH(PECHO HOMBRO TRICEPS) | |
| SÁBADO | PULL(ESPALDA POSTERIOR BICEPS) | |
| DOMINGO | DESCANSO | |

"NO SERÁ FÁCIL, PERO VALDRÁ LA PENA"



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-------------------------------------|--------|------------------------|------------|----------|
| <u>PRESS BANCA CON BARRA</u> | 3 | 1ª 6-8 2ª y 3ª 8-10 | RIR 1 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: METER LIGERAMENTE LOS BRAZOS HACIA DENTRO



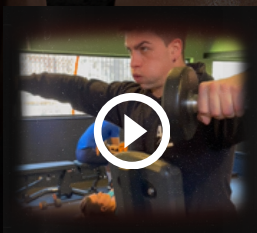
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------------|--------|--------------------------|-----------------------------|----------|
| <u>APERTURAS EN MÁQUINA</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 1-0 | 2-3 MIN |

OBSERVACIONES: PENSAR EN JUNTAR LOS BICEPS



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|--------------------------|-----------------------------|----------|
| <u>PRESS PLANO EN MÁQUINA SENTADO</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 1-0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: SI NO TIENES ESTA MÁQUINA HAZLO EN UNA SIMILAR CON BANCO INCLINADO



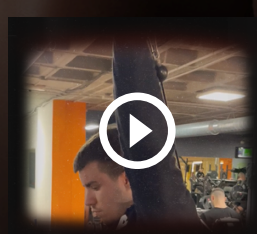
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|---------------------------|---------------------------|----------|
| <u>ELEVACIONES LATERALES EN BANCO</u> | 3 | 1ª 10-12 2ª Y 3ª 12-14 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 2-3 MIN |

OBSERVACIONES: 2º Y 3º SERIE AGUANTAR 3 SEGUNDOS LA FASE NEGATIVA

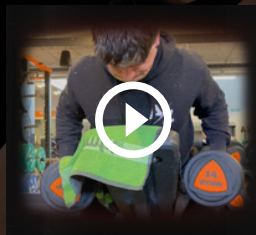


| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|--------------|-------------------------------|----------|
| <u>EXTENSIÓN DE CUERDA UNILATERAL</u> | 3 | 8-12 | 1ª RIR 2-1 2ª Y 3ª RIR 1-0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO

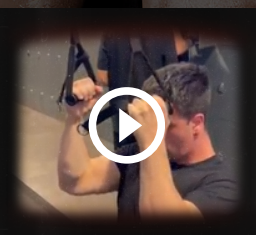


| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|--------------|------------|----------|
| <u>EXTENSIÓN KATANA UNILATERAL EN POLEA</u> | 3 | 10-12 | RIR 1 | 2 MIN |



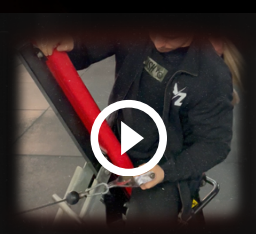
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--------------------------------|--------|---------------------------|----------------------------|----------|
| <u>REMO EN BANCO MANCUERNA</u> | 3 | 1ª 10-12 2ª Y 3ª 12-15 | 1ª RIR 1-2 2ª Y 3ª RIR1 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y MANTENER EL ABDOMEN APRETADO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|-------------------------|------------|----------|
| <u>JALÓN AL PECHO CON AGARRE NEUTRO</u> | 3 | 1ª 12-15 2ª y 3ª +20 | RIR 1 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------|--------|--------------------------|------------|----------|
| <u>REMO UNILATERAL EN POLEA</u> | 3 | 1ª y 2ª 8-10 3ª 10-12 | RIR1-0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: EVITA HACER TIRONES O BALANCEOS



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------|--------------------------|----------|
| <u>FACEPULL SENTADO EN EL SUELO Y POLEA</u> | 3 | 12-15 | 1ª Y 2ª RIR1 3ª RIR 0 | 2-3 MIN |

OBSERVACIONES: FOCALIZAR 1 SEG APRETANDO EN EL MOMENTO DE CONTRACCIÓN MÁXIMA



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------------------------|----------------------------------|----------|
| <u>CURL MARTILLO BILATERAL CON MANCUERNAS</u> | 3 | 1ª Y 2ª 10-12 3ª Y 4ª 12-15 | 1ª Y 2ª RIR 1 3ª Y 4ª RIR 1-0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|--------------------------|------------|----------|
| <u>CURL UNILATERAL BANCO SCOTT CON MANCUERNA</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª y 3ª 12-15 | RIR 1-0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO. APRETAR UN SEG AL FINAL DEL RECORRIDO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------|--------|--------------|------------|----------|
| <u>ELEVACIONES DE PIERNA</u> | 3 | 15-20 | RIR 1-0 | 1 MIN |

OBSERVACIONES: ESPALDA COMPLETAMENTE APOYADA Y SIN BALANCEOS



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-----------------------------|--------|-------------------------------|----------------------------|----------|
| <u>CURL FEMORAL TUMBADO</u> | 3 | 1ª Y 2ª 8-10 3ª 10-12+DROP | 1ª Y 2ª RIR1-2 3ª RIR 0 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: CONTROLAR EL MOVIMIENTO Y HACER RANGO COMPLETO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------|--------|------------------|--------------------------|----------|
| <u>PESO MUERTO CONVENCIONAL</u> | 2 | 1ª 5-7 2ª 7-9 | 1ª RIR 1-2 2ª RIR 1-0 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO (HACER CON PESO CONTROLANDO EL MOVIMIENTO)



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--------------------------------|--------|-------------------------------|------------|----------|
| <u>EXTENSIÓN DE CUADRICEPS</u> | 3 | 1ª Y 2ª 8-10 3ª 10-12+DROP | RIR 1-0 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: ÚLTIMA BAJAR 20% DE LA CARGA



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--------------------------------|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| <u>PRENSA GRANDE BILATERAL</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 12-14 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: CONTROLAR LA CARGA Y HACER RECORRIDO COMPLETO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|----------------------------|--------|--------------|------------|----------|
| <u>ADUCTOR CON MÁQUINA</u> | 3 | 10-15 | RIR 1-0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



MESOCICLO 1



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-------------------------|--------|--------------|------------|----------|
| <u>GEMELO EN PRENSA</u> | 4 | 15-20 | RIR1 | 1 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-------------------------------------|--------|------------------------|------------|----------|
| <u>PRESS BANCA INCLINADO</u> | 3 | 1ª 6-8 1ª y 2ª 8-10 | RIR1 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: EVITA ABRIR LOS CODOS AL BAJAR MÁS DE 45°



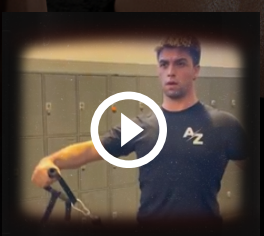
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|-------------------------|---------------------------|----------|
| <u>CRUCES DE POLEAS EN BANCO</u> | 3 | 1ª 10-12 2ª Y 3ª +15 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: UTILIZAR AGARRE NEUTRO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|------------------------|------------|----------|
| <u>PRESS MILITAR EN MÁQUINA CON AGARRE ABIERTO</u> | 3 | 1ª 6-8 1ª y 2ª 8-10 | RIR1 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|---------------------------|------------|----------|
| <u>ELEVACIÓN LATERAL EN POLEA</u> | 3 | 1ª 10-12 1ª Y 3ª 12-15 | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: CONCENTRARSE EN ALEJAR EL BRAZO DE NOSOTROS Y NO TANTO EN SUBIR EL CODO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------------------|-----------------------------|----------|
| <u>EXTENSIÓN CON BARRA EN POLEA ALTA</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 | 1ª RIR 1-2 2ª Y 3ª RIR 1 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------|------------|----------|
| <u>PRESS FRANCÉS CON MANCUERNA</u> | 3 | 8- | RIR 1-0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: DEJA EL CODO FIJO Y CÉNTRATE EN FLEXIONAR EL CODO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-------------------------|--------|------------------------|---------------------------|----------|
| <u>REMO BARRA LIBRE</u> | 3 | 1ª Y 2ª 6-8 3ª 8-10 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: CONTROLAR EL MOVIMIENTO Y AGUANTAR LA NEGATIVA (HACER CON MÁQUINA ASISTIDA SI NO SE LLEGA A LAS REPS)



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-------------------------------|--------|--------------------------|-----------------------------|----------|
| <u>JALÓN HÍBRIDO EN POLEA</u> | 3 | 1ª y 2ª 8-10 3ª 10-12 | 1ª y 2ª RIR 1 3ª y RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: EVITA HACER TIRONES O BALANCEOS



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------------------|------------|----------|
| <u>REMO HORIZONTAL CON AGARRE ABIERTO</u> | 3 | 1ª y 2ª 8-10 3ª 10-12 | RIR1-0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: NO DAR TIRONES



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------|--------|--------------------------------|--------------------------------|----------|
| <u>POSTERIOR DELT ROW</u> | 4 | 1ª y 2ª 10-12 3ª Y 4ª 12-15 | 1ª y 2ª RIR 1 3ª y 4ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| <u>CURL MARTILLO UNILATERAL CON MANCUERNA</u> | 3 | 1ª y 2ª 8-10 3ª 10-12 | 1ª Y 2ª RIR 1 3ª RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: APRETAR UN SEGUNDO ARRIBA



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------------|--------|---------------------------|-------------------------------|----------|
| <u>CURL BAYESIAN EN POLEA BAJA</u> | 3 | 1ª 10-12 2ª Y 3ª 10-14 | 1ª RIR 2-1 2ª Y 3ª RIR 1-0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: HOMBRO FIJO. SOLO FLEXIONAMOS CODO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------|--------|-----------------------|---------------------------|----------|
| <u>PRESS BANCA CON BARRA</u> | 3 | 1ª 5-7 2ª y 3ª 7-9 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: METER LIGERAMENTE LOS BRAZOS HACIA DENTRO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-----------------------------|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| <u>APERTURAS EN MÁQUINA</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 2-3 MIN |

OBSERVACIONES: PENSAR EN JUNTAR LOS BICEPS



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------------|--------|------------------------|---------------------------|----------|
| <u>PRESS PLANO EN MÁQUINA SENTADO</u> | 3 | 1ª 7-9 2ª Y 3ª 9-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: SI NO TIENES ESTA MÁQUINA HAZLO EN UNA SIMILAR CON BANCO INCLINADO



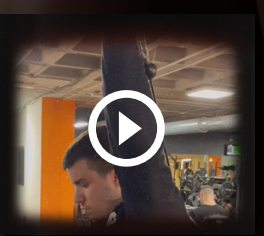
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------------|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| <u>ELEVACIONES LATERALES EN BANCO</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 2-3 MIN |

OBSERVACIONESV: 2º Y 3º SERIE AGUANTAR 3 SEGUNDOS LA FASE NEGATIVA



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------------|--------|--------------|---------------------------|----------|
| <u>EXTENSIÓN DE CUERDA UNILATERAL</u> | 3 | 8-10 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------|---------------------------|----------|
| <u>EXTENSIÓN KATANA UNILATERAL EN POLEA</u> | 3 | 10-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: HOMBRO FIJO Y EXTENDEMOS EL CODO



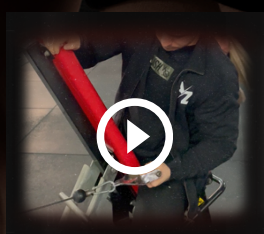
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--------------------------------|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| <u>REMO EN BANCO MANCUERNA</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y MANTENER EL ABDOMEN APRETADO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| <u>JALÓN AL PECHO CON AGARRE NEUTRO</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª y 3ª 10-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------|--------|------------------------|---------------------------|----------|
| <u>REMO UNILATERAL EN POLEA</u> | 3 | 1ª y 2ª 7-9 3ª 9-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: EVITA HACER TIRONES O BALANCEOS



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------|---------------------------|----------|
| <u>FACEPULL SENTADO EN EL SUELO Y POLEA</u> | 3 | 10-12 | 1ª Y 2ª RIR 0 3ª RIR 0 | 2-3 MIN |

OBSERVACIONES: FOCALIZAR 1 SEG APRETANDO EN EL MOMENTO DE CONTRACCIÓN MÁXIMA



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| <u>CURL MARTILLO BILATERAL CON MANCUERNAS</u> | 3 | 1ª Y 2ª 8-10 3ª 10-12 | 1ª Y 2ª RIR 0 3ª RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|--------------------------|------------|----------|
| <u>CURL UNILATERAL BANCO SCOTT CON MANCUERNA</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª y 3ª 10-12 | RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO. APRETAR UN SEG AL FINAL DEL RECORRIDO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------|--------|--------------|------------|----------|
| <u>ELEVACIONES DE PIERNA</u> | 3 | 15-20 | RIR 1-0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: ESPALDA COMPLETAMENTE APOYADA Y SIN BALANCEOS



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-----------------------------|--------|-------------------------------|---------------------------|----------|
| <u>CURL FEMORAL TUMBADO</u> | 3 | 1ª Y 2ª 8-10 3ª 10-12+DROP | 1ª Y 2ª RIR 0 3ª RIR 0 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: CONTROLAR EL MOVIMIENTO Y HACER RANGO COMPLETO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------|--------|------------------|----------------------|----------|
| <u>PESO MUERTO CONVENCIONAL</u> | 2 | 1ª 5-7 2ª 7-9 | 1ª RIR 1 2ª RIR 0 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO (HACER CON PESO CONTROLANDO EL MOVIMIENTO)



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--------------------------------|--------|-------------------------------|------------|----------|
| <u>EXTENSIÓN DE CUADRICEPS</u> | 3 | 1ª Y 2ª 8-10 3ª 10-12+DROP | RIR 0 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: ÚLTIMA BAJAR 20% DE LA CARGA



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--------------------------------|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| <u>PRENSA GRANDE BILATERAL</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 12-14 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: CONTROLAR LA CARGA Y HACER RECORRIDO COMPLETO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|----------------------------|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| <u>ADUCTOR CON MÁQUINA</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



MESOCICLO 2



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-------------------------|--------|--------------|------------|----------|
| <u>GEMELO EN PRENSA</u> | 4 | 12-15 | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------|--------|------------------------|---------------------------|----------|
| <u>PRESS BANCA INCLINADO</u> | 3 | 1ª 6-8 1ª y 2ª 8-10 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: EVITA ABRIR LOS CODOS AL BAJAR MÁS DE 45°



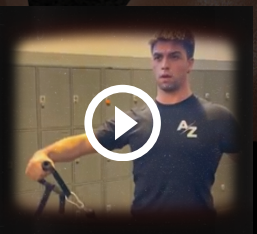
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|----------------------------------|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| <u>CRUCES DE POLEAS EN BANCO</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 | 1ª RIR 0 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: UTILIZAR AGARRE NEUTRO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|------------------------|---------------------------|----------|
| <u>PRESS MILITAR EN MÁQUINA CON AGARRE ABIERTO</u> | 3 | 1ª 6-8 1ª y 2ª 8-10 | 1ª RIR 0 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



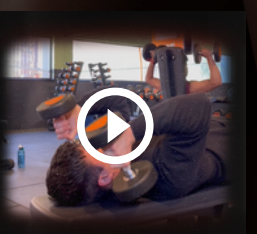
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-----------------------------------|--------|------------------------------------|------------|----------|
| <u>ELEVACIÓN LATERAL EN POLEA</u> | 3 | 1ª 10-12 2ª Y 3ª 12-15 +DROP | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: CONCENTRARSE EN ALEJAR EL BRAZO DE NOSOTROS Y NO TANTO EN SUBIR EL CODO



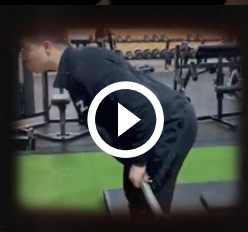
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| <u>EXTENSIÓN CON BARRA EN POLEA ALTA</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



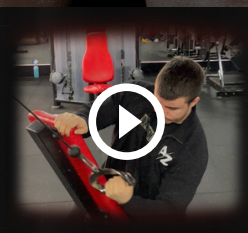
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------------|--------|--------------|------------|----------|
| <u>PRESS FRANCÉS CON MANCUERNA</u> | 3 | 8-12 | RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: DEJA EL CODO FIJO Y CÉNTRATE EN FLEXIONAR EL CODO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-------------------------|--------|-----------------------|---------------------------|----------|
| REMO BARRA LIBRE | 3 | 1ª Y 2ª 5-7 3ª 7-9 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: CONTROLAR EL MOVIMIENTO Y AGUANTAR LA NEGATIVA (HACER CON MÁQUINA ASISTIDA SI NO SE LLEGA A LAS REPS)



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-------------------------------|--------|--------------------------|-----------------------------|----------|
| JALÓN HÍBRIDO EN POLEA | 3 | 1ª y 2ª 8-10 3ª 10-12 | 1ª y 2ª RIR 0 3ª y RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: EVITA HACER TIRONES O BALANCEOS



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| REMO HORIZONTAL CON AGARRE ABIERTO | 3 | 1ª y 2ª 8-10 3ª 10-12 | 1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: NO DAR TIRONES



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------|--------|-------------------------------|--------------------------------|----------|
| POSTERIOR DELT ROW | 4 | 1ª y 2ª 8-10 3ª Y 4ª 10-12 | 1ª y 2ª RIR 1 3ª y 4ª RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| CURL MARTILLO UNILATERAL CON MANCUERNA | 3 | 1ª y 2ª 8-10 3ª 10-12 | 1ª Y 2ª RIR 0 3ª RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: APRETAR UN SEGUNDO ARRIBA



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------------|--------|--------------------------|---------------------------|----------|
| CURL BAYESIAN EN POLEA BAJA | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-14 | 1ª RIR 0 2ª Y 3ª RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: HOMBRO FIJO. SOLO FLEXIONAMOS CODO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------|--------|-----------------------|------------|----------|
| <u>PRESS BANCA CON BARRA</u> | 3 | 1ª 4-6 2ª y 3ª 6-8 | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: METER LIGERAMENTE LOS BRAZOS HACIA DENTRO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-----------------------------|--------|-----------------------------------|------------|----------|
| <u>APERTURAS EN MÁQUINA</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 +DROP | RIR 0 | 2-3 MIN |

OBSERVACIONES: PENSAR EN JUNTAR LOS BICEPS



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------------|--------|-----------------------|------------|----------|
| <u>PRESS MILITAR EN MULTIPOWER</u> | 3 | 1ª 5-7 2ª y 3ª 7-9 | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



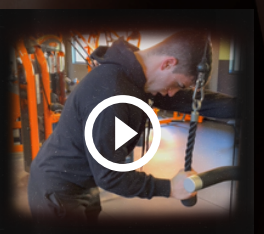
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------------|--------|---------------------------------|------------|----------|
| <u>PRESS PLANO EN MÁQUINA SENTADO</u> | 3 | 1ª 6-8 2ª Y 3ª 8-10 +DROP | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: SI NO TIENES ESTA MÁQUINA HAZLO EN UNA SIMILAR CON BANCO INCLINADO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------------|--------|-----------------------------------|------------|----------|
| <u>ELEVACIONES LATERALES EN BANCO</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 +DROP | RIR 0 | 2-3 MIN |

OBSERVACIONESV: 2º Y 3º SERIE AGUANTAR 3 SEGUNDOS LA FASE NEGATIVA

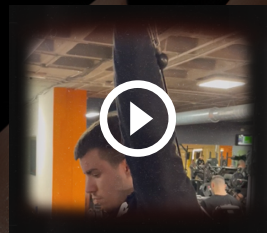


| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------------|--------|-----------------------------------|------------|----------|
| <u>EXTENSIÓN DE CUERDA UNILATERAL</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 +DROP | RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



MESOCICLO 3



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|-----------------------------------|------------|----------|
| EXTENSIÓN KATANA UNILATERAL EN POLEA | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 +DROP | RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: HOMBRO FIJO Y EXTENDEMOS EL CODO



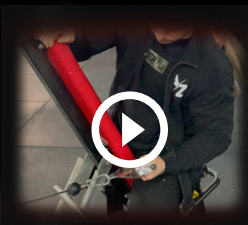
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--------------------------------|--------|------------------------|------------|----------|
| <u>REMO EN BANCO MANCUERNA</u> | 3 | 1ª 6-8 2ª Y 3ª 8-10 | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y MANTENER EL ABDOMEN APRETADO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|-------------------------------|------------|----------|
| <u>JALÓN AL PECHO CON AGARRE NEUTRO</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª y 3ª 10-12+DROP | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------|--------|-------------------------------|------------|----------|
| <u>REMO UNILATERAL EN POLEA</u> | 3 | 1ª y 2ª 8-10 3ª 10-12 + RP | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: EVITA HACER TIRONES O BALANCEOS



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|---------------------------------|------------|----------|
| <u>FACEPULL SENTADO EN EL SUELO Y POLEA</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª y 3ª 12-15 + DROP | RIR 0 | 2-3 MIN |

OBSERVACIONES: FOCALIZAR 1 SEG APRETANDO EN EL MOMENTO DE CONTRACCIÓN MÁXIMA



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|--------------------------------|------------|----------|
| <u>CURL MARTILLO BILATERAL CON MANCUERNAS</u> | 4 | 1ª Y 2ª 10-12 3ª Y 4ª 12-15 | RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|------------------------|------------|----------|
| <u>CURL UNILATERAL BANCO SCOTT CON MANCUERNA</u> | 3 | 1ª 7-9 2ª y 3ª 9-12 | RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO. APRETAR UN SEG AL FINAL DEL RECORRIDO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------|--------|--------------|------------|----------|
| <u>ELEVACIONES DE PIERNA</u> | 3 | 15-20 | RIR 0 | 1 MIN |

OBSERVACIONES: ESPALDA COMPLETAMENTE APOYADA Y SIN BALANCEOS



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-----------------------------|--------|-------------------------------|------------|----------|
| <u>CURL FEMORAL TUMBADO</u> | 3 | 1ª Y 2ª 8-10 3ª 10-12+DROP | RIR 0 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: CONTROLAR EL MOVIMIENTO Y HACER RANGO COMPLETO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------------|--------|-----------------------|---------------------------|----------|
| <u>PESO MUERTO CONVENCIONAL</u> | 3 | 1ª 5-7 2ª y 3ª 7-9 | 1ª Y 2ª RIR 0 3ª RIR 1 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO (HACER CON PESO CONTROLANDO EL MOVIMIENTO)



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--------------------------------|--------|-------------------------------|------------|----------|
| <u>EXTENSIÓN DE CUADRICEPS</u> | 3 | 1ª Y 2ª 8-10 3ª 10-12+DROP | RIR 0 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: ÚLTIMA BAJAR 20% DE LA CARGA



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--------------------------------|--------|------------------------------|------------|----------|
| <u>PRENSA GRANDE BILATERAL</u> | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª RIR 12-14 | RIR 0 | 4 MIN |

OBSERVACIONES: CONTROLAR LA CARGA Y HACER RECORRIDO COMPLETO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|----------------------------|--------|-------------------------------|------------|----------|
| <u>ADUCTOR CON MÁQUINA</u> | 3 | 1ª Y 2ª 8-10 3ª 10-12+DROP | RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



MESOCICLO 3



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-------------------------|--------|--------------------------------|------------|----------|
| <u>GEMELO EN PRENSA</u> | 4 | 1ª Y 2ª 10-12 3ª 12-15+DROP | RIR 0 | 1 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------|--------|-----------------------|------------|----------|
| PRESS BANCA INCLINADO | 3 | 1ª 5-7 1ª y 2ª 7-9 | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: EVITA ABRIR LOS CODOS AL BAJAR MÁS DE 45°



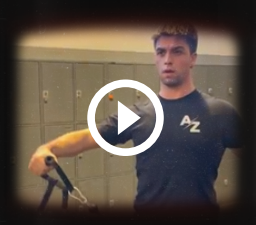
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|----------------------------------|--------|------------------------------|------------|----------|
| CRUCES DE POLEAS EN BANCO | 3 | 1ª 6-8 2ª Y 3ª 10-12+DROP | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: UTILIZAR AGARRE NEUTRO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|------------------------|------------|----------|
| PRESS MILITAR EN MÁQUINA CON AGARRE ABIERTO | 3 | 1ª 6-8 1ª y 2ª 8-10 | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-----------------------------------|--------|---------------------------------|------------|----------|
| ELEVACIÓN LATERAL EN POLEA | 3 | 1ª 10-12 2ª Y 3ª 12-15 +DROP | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: CONCENTRARSE EN ALEJAR EL BRAZO DE NOSOTROS Y NO TANTO EN SUBIR EL CODO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--|--------|------------------------|------------|----------|
| EXTENSIÓN CON BARRA EN POLEA ALTA | 3 | 1ª 7-9 2ª Y 3ª 9-12 | RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------------|--------|--------------|------------|----------|
| PRESS FRANCÉS CON MANCUERNA | 3 | 8-12 | RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: DEJA EL CODO FIJO Y CÉNTRATE EN FLEXIONAR EL CODO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|-------------------------|--------|-----------------------|------------|----------|
| REMO BARRA LIBRE | 3 | 1ª Y 2ª 5-7 3ª 7-9 | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: CONTROLAR EL MOVIMIENTO Y AGUANTAR LA NEGATIVA (HACER CON MÁQUINA ASISTIDA SI NO SE LLEGA A LAS REPS)



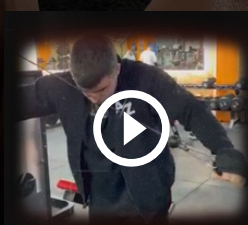
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------------|--------|-----------------------------|------------|----------|
| JALÓN UNILATERAL NICK JLOFF | 3 | 1ª y 2ª 8-10 3ª 10-12+RP | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---|--------|----------------------------|------------|----------|
| REMO HORIZONTAL CON AGARRE ABIERTO | 3 | 1ª y 2ª 7-9 3ª 9-12 +RP | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: NO DAR TIRONES



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|---------------------------|--------|-------------------------------|------------|----------|
| POSTERIOR DELT ROW | 4 | 1ª y 2ª 8-10 3ª Y 4ª 10-14 | RIR 0 | 3 MIN |

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|--------------------------------|--------|------------------------------|------------|----------|
| CURL CON BARRA EN POLEA | 3 | 1ª y 2ª 7-9 3ª 10-12+DROP | RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: APRETAR UN SEGUNDO ARRIBA



| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | INTENSIDAD | DESCANSO |
|------------------------------------|--------|-------------------------------|------------|----------|
| CURL BAYESIAN EN POLEA BAJA | 3 | 1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-14+DROP | RIR 0 | 2 MIN |

OBSERVACIONES: HOMBRO FIJO. SOLO FLEXIONAMOS CODO



Si deseas tu rutina personalizada o
tienes dudas

Contacta con nosotros



+34 624 33 70 63

contacto@azesport.es

Derechos de Propiedad Intelectual de AZ Esport: Las informaciones contenidas en Az Esport, así como las marcas, patentes, diseños industriales, nombres empresariales, nombres de dominio, programas, bases de datos, redes, archivos, obras autorales, medios en general (audio, texto, video etc.) y cualquier otra propiedad intelectual relacionada con los Servicios de AZ Esport o contenidos en la Plataforma son propiedad exclusiva de Az Esport, o han sido asignados o licenciados regularmente a nuestro equipo. Estos elementos están protegidos por leyes de propiedad intelectual. Está prohibido copiar, distribuir, usar o publicar total o parcialmente cualquier material, cualquier elemento de la Plataforma o cualquier Producto ofrecido en la Plataforma sin la autorización previa por escrito del equipo de Az Esport.