



www.azesport.es



JESÚS ANSAL

¡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.

Evitaremos 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 vídeo 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 JESÚS ANSAL

¿QUÉ HA HECHO JESÚS 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. Jesús 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

Jesús 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, Jesús 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 JESÚS



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



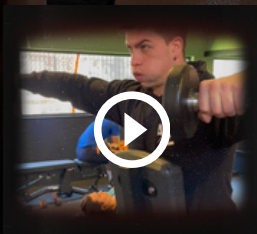
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>APERTURAS EN MÁQUINA</u>	3	1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12	1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 1-0	2-3 MIN

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



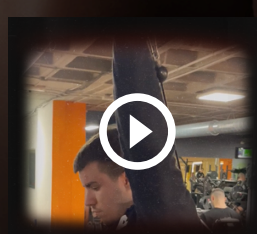
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>ELEVACIONES LATERALES EN BANCO</u>	3	1ª 10-12 2ª Y 3ª 12-14	1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0	2-3 MIN

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

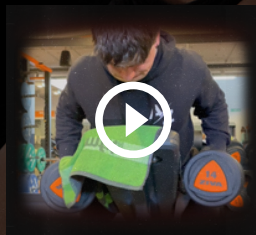


EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>EXTENSIÓN DE CUERDA UNILATERAL</u>	3	8-12	1ª RIR 2-1 2ª Y 3ª RIR 1-0	2 MIN

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO

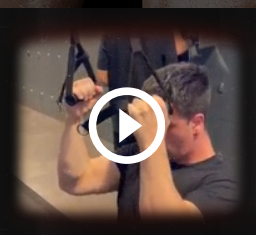


EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>EXTENSIÓN KATANA UNILATERAL EN POLEA</u>	3	10-12	RIR 1	2 MIN



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 RIR 1-2 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



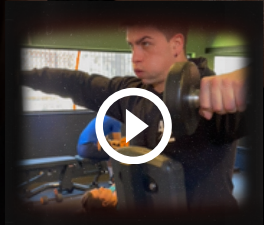
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>APERTURAS EN MÁQUINA</u>	3	1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12	1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0	2-3 MIN

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



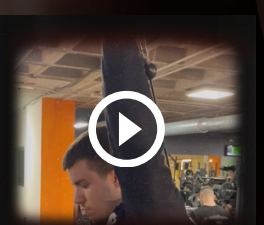
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>ELEVACIONES LATERALES EN BANCO</u>	3	1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12	1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0	2-3 MIN

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



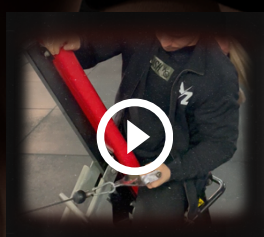
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>REMO EN BANCO MANCUERNA</u>	3	1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12	1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0	3 MIN

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



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°



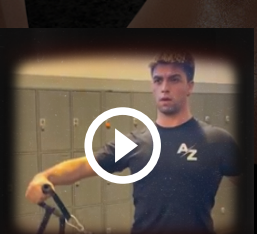
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>CRUCES DE POLEAS EN BANCO</u>	3	1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12	1ª RIR 0 2ª Y 3ª RIR 0	3 MIN

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



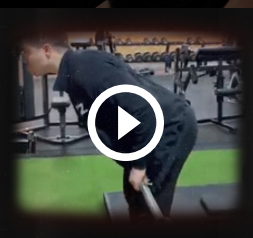
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>EXTENSIÓN CON BARRA EN POLEA ALTA</u>	3	1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12	1ª RIR 1 2ª Y 3ª RIR 0	2 MIN

OBSERVACIONES: RECORRIDO COMPLETO Y ACORTAMIENTO



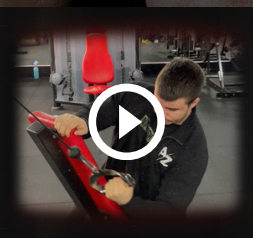
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>PRESS FRANCÉS CON MANCUERNA</u>	3	8-12	RIR 0	2 MIN

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



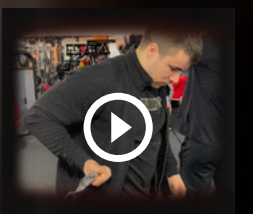
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
POSTERIOR DELT ROW	4	1ª y 2ª 8-10 3ª Y 4ª 10-12	1ª y 2ª RIR 1 3ª y 4ª RIR 0	3 MIN

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



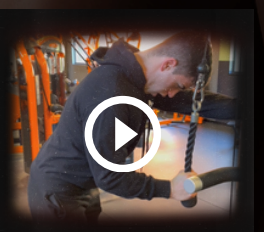
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>PRESS PLANO EN MÁQUINA SENTADO</u>	3	1ª 6-8 2ª Y 3ª 8-10 +DROP	RIR 0	3 MIN

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



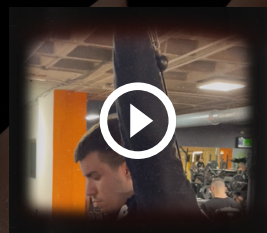
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>ELEVACIONES LATERALES EN BANCO</u>	3	1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 +DROP	RIR 0	2-3 MIN

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



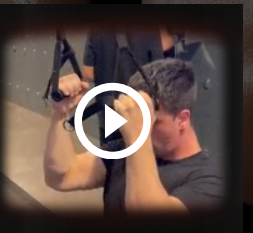
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>EXTENSIÓN KATANA</u> <u>UNILATERAL EN</u> <u>POLEA</u>	3	1ª 8-10 2ª Y 3ª 10-12 +DROP	RIR 0	2 MIN

OBSERVACIONES: HOMBRO FIJO Y EXTENDEMOS EL CODO



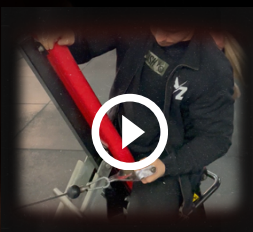
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
<u>REMO EN BANCO MANCUERNA</u>	3	1ª 6-8 2ª Y 3ª 8-10	RIR 0	3 MIN

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>PRESA 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
<u>PRESS BANCA INCLINADO</u>	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
<u>CRUCES DE POLEAS EN BANCO</u>	3	1ª 6-8 2ª Y 3ª 10-12+DROP	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	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 7-9 2ª Y 3ª 9-12	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	RIR 0	3 MIN

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



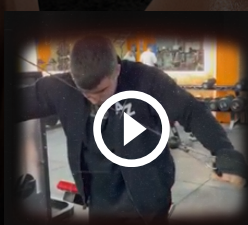
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESCANSO
JALÓN UNILATERAL NICK JLOFF	3	1ª y 2ª 8-10 3ª 10-12+RP	RIR 0	3 MIN

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.