

## PROGRAMA FEMENINO DE ENTRENAMIENTO DESAFÍO ULTIMATE STACK para VERANO 2014.

### CLAVES DE ENTRENAMIENTO

Este es un **plan de acondicionamiento físico planificado para 9 semanas**. Incluye **TRES ELEMENTOS**:

1. **Tres rutinas de entrenamiento con pesas A, B y C.** Estas rutinas se alternan semana a semana y utilizan diferentes sistemas:

- Circuitos, las semanas 1-4-7<sup>a</sup>. Ejercicios de 5 en 5, no importa el peso utilizado, sino marcar un ritmo de trabajo.
- Triseries, las semanas 2-5-8<sup>a</sup>. Ejercicios de 3 en 3, se maneja más peso que semana anterior. Cuida pausas marcadas.
- Biserias, las semanas 3-6-9<sup>a</sup>. Ejercicios de 2 en 2, maneja ya pesos altos y llega a fallo en segundo ejercicio cada serie.

Cada semana se aumentan las series (de circuitos, tri o biseries; 3-4-5)

2. **Trabajo cardiovascular cruzado en las sesiones.** Se hace trabajo cardiovascular antes, entre y al finalizar las pesas.

- Semanas de 1-4-7<sup>a</sup>, 3 bloques de cardio: 10min antes de circuito 1º, 10min entre los dos circuitos, 10 min al terminar 2º.
- Semanas 2-5-8<sup>a</sup>, 4 bloques de cardio: 10 min antes de empezar, 5 min y 5 min entre triseries, 10 min al terminar.
- Semanas 3-6-9<sup>a</sup>, 5 bloques de cardio: 10 antes de empezar, 3min entre cada biserie, 10 min al terminar.

Los bloques de cardio de 10 min van al 60% de tu FCM, **los de 5 min al 70%** y los de 3 min al 80%.

Como se hace en AF Salud, la FCM se halla: 230-edad. Utiliza el aparato CV que más te guste: bici, cinta, elíptica...

**Ejemplo: Si tienes 30 años, tu FCM es de 230-30= 200. Tu 70% serán 140ppm y es el ritmo al que debes de trabajar si así lo indica.**

3. Trabajo en circuitos de **CrossTraining o trabajo muscular y cardiovascular en el mismo ejercicio**, que se realizan sin parar.

Realiza cada circuito una vez por semana, en los días que no entres con pesas. Lee bien las variables del programa y adáptalo a tu nivel.

DESAFIO 2014									
RUTINA A	SEMANA 1			SEMANA 4			SEMANA 7		
Rutina 1 pecho-espalda-abdomen	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO
PRESS MANCUERNAS PLANO JALON AL PECHO ABIERTO ENCOGIMIENTOS MANCUERNA EXTENS. TRONCO SILLA ROMANA INVERTID. ENCOGIMIENTOS ABDOMINALES	3 en circuito	12	no fallo	4 en circuito	10	fallo ultima serie	4 en circuito	12	no fallo
PRESS MANCUERNAS INCLINADAS REMO GIRONDA REMO EN PIE CERRADO EXTENSIONES TRONCO EN SILLA ROMANA ENCOGIMIENTOS INVERTIDOS	3 en circuito	12	no fallo	4 en circuito	10	fallo ultima serie	4 en circuito	12	no fallo
Rutina 2 hombro-biceps-triceps-abdomen	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO
PRESS HOMBROS EN MAQUINA CURL BARRA CERRADO JALON TRICEPS POLEA INVERTIDO CURL MUÑECA SIT UP EN 45°	3 en circuito	12	no fallo	4 en circuito	10	fallo ultima serie	4 en circuito	12	no fallo
PRESS HOMBRO MANCUERNAS CURL SCOTT EN MAQUINA FONDOS ENTRE DOS BANCOS EXTENSIONES DE MUÑECA CON BARRA LEG UP EN 45°	3 en circuito	12	no fallo	4 en circuito	10	fallo ultima serie	4 en circuito	12	no fallo
Rutina 3 muslo-pantorrilla-abdomen	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO
SENTADILLA EN MAQUINA CURL FEMORAL TUMBADO GEMELO EN PIE RETROVERSIONES EN SILLA ROMANA ENCOGIMIENTOS ABDOMINALES EN POLEA	3 en circuito	12	no fallo	4 en circuito	10	fallo ultima serie	4 en circuito	12	no fallo
PRENSA 45° PESO MUERTO RODILLAS EXTENDIDAS SOLEO EN MAQUINA ENCOGIMIENTOS PARA OBLICUOS ELEVACIONES DE PIERNAS EN FONDERA	3 en circuito	12	no fallo	4 en circuito	10	fallo ultima serie	4 en circuito	12	no fallo

DESAFÍO 2014									
RUTINA B	SEMANA 2			SEMANA 5			SEMANA 8		
Rutina 1 pecho-triceps-abdomen	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO
PRESS INCLINADO CON BARRA	3	12	no fallo	4	10	fallo	4	12	no fallo
APERTURAS MANCUERNAS PLANO						ultima			
PULLOVER CON MANCUERNA						serie			
JALON POLEA TRICEPS	2	12	no fallo	3	10	fallo	3	12	no fallo
EXTENSION MANCUERNA DOS MANOS						ultima			
PATADAS CON MANCUERNA						serie			
SIT UP EN PLANCHA	3	25	no fallo	4	20	fallo	4	25	no fallo
LEG UP EN PLANCHA						ultima			
OBLICUOS CON MANCUERNA						serie			
Rutina 2 espalda-isquios-cadera	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO
JALON TRAS NUCA	3	12	no fallo	4	10	fallo	4	12	no fallo
REMO MAQUINA PECHO APOYADO						ultima			
BUENOS DIAS						serie			
CURL FEMORAL TRONCO EXTENDIDO	2	12	no fallo	3	10	fallo	3	12	no fallo
PESO MUERTO RUMANO						ultima			
PRENSA TALONES ARRIBA						serie			
EXTENSIONES EN MULTICADERA	3	25	no fallo	4	20	fallo	4	25	no fallo
ADDUCCIONES EN MULTICADERA						ultima			
ABDUCCIONES EN MULTICADERA						serie			
Rutina 3 hombro-biceps-abdomen	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO
PRESS TRAS NUCA SENTADO	3	12	no fallo	4	10	fallo	4	12	no fallo
ELEVACIONES LATERALES EN PIE						ultima			
PAJAROS SENTADO						serie			
CURL MANCUERNAS SIMULTANEO	2	12	no fallo	3	10	fallo	3	12	no fallo
CURL SCOTT MAQUINA						ultima			
CURL INVERTIDO BARRA						serie			
MISMA TRISERIE DE ABDOMINALES RUTINA 1	3	25	no fallo	4	20	fallo	4	25	no fallo
Rutina 4 cuadriceps-pantorrilla-cadera	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO
SENTADILLA EN MULTIPOWER	3	12	no fallo	4	10	fallo	4	12	no fallo
EXTENSIONES DE RODILLAS						ultima			
SISSY						serie			
GEMELO EN PIE	3	25	no fallo	4	20	fallo	4	20	no fallo
SOLEO EN MAQUINA						ultima			
GEMELO A 1 PIE SIN PESO						serie			
MISMA TRISERIE DE CADERA RUTINA 2	3	25	no fallo	4	20	fallo	4	25	no fallo

DESAFÍO 2014									
RUTINA C	SEMANA 3			SEMANA 6			SEMANA 9		
Rutina 1 pecho-triceps-biceps	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO
PRESS BARRA DECLINADO	3	12	no fallo	3	10	fallo	2	8	no fallo
CONTRACTOR						2º ejerc			
PRESS VERTICAL SENTADO	3	12	no fallo	3	10	fallo	2	8	no fallo
CRUCE DE POLEAS						2º ejerc			
JALON CON CUERDA	4	12	no fallo	4	10	fallo	3	8	no fallo
FRANCES CON BARRA						2º ejerc			
CURL BARRA ABIERTO	4	12	no fallo	4	10	fallo	3	8	no fallo
CURL INVERTIDO POLEA						2º ejerc			
Rutina 2 espalda-abdomen	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO
REMO BARRA INVERTIDO	3	12	no fallo	3	10	fallo	2	8	no fallo
ENCOGIMIENTOS CON BARRA						2º ejerc			
JALON AL PECHO CERRADO	3	12	no fallo	3	10	fallo	2	8	no fallo
ROTACIONES EXTERNAS CON MANCUERNAS						2º ejerc			
REMO CON DOS MANCUERNAS	3	12	no fallo	3	10	fallo	2	8	no fallo
PESO MUERTO CON MANCUERNAS						2º ejerc			
SIT UP EN BANCO 90º	3	25	no fallo	3	20	fallo	2	15	no fallo
ELEVACIONES DE PELVIS						2º ejerc			
Rutina 3 hombro-pantorrillas-cadera	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO
REMO EN PIE ABIERTO	3	12	no fallo	3	10	fallo	2	8	no fallo
PAJARO EN POLEA						2º ejerc			
ELEVACIONES LATERALES POLEA	3	12	no fallo	3	10	fallo	2	8	no fallo
PAJARO EN 45º						2º ejerc			
GEMELO EN PRENSA	3	25	no fallo	3	20	fallo	2	15	no fallo
GEMELO EN BURRO						2º ejerc			
ABDUCCIONES DE CADERA SENTADO	3	25	no fallo	3	20	fallo	2	15	no fallo
ADUCCIONES DE CADERA SENTADO						2º ejerc			
Rutina 4 cuadriceps-isquios-abdomen	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO	SERIES	REPET	PESO
PRENSA 45º	3	12	no fallo	3	10	fallo	2	8	no fallo
EXTENSIONES DE RODILLAS						2º ejerc			
CURL FEMORAL TRONCO EXTENDIDO	3	12	no fallo	3	10	fallo	2	8	no fallo
CURL FEMORAL EN PIE						2º ejerc			
TIJERA EN MULTIPOWER	3	12	no fallo	3	10	fallo	2	8	no fallo
EXTENSIONES DE CADERA (PATADA)						2º ejerc			
OBLICUOS EN POLEA	3	25	no fallo	3	20	fallo	2	15	no fallo
SIT UP EN PLANCHA						2º ejerc			

**PUEDES ENCONTRAR ESTAS RUTINAS Y SUS EJERCICIOS EN EL LIBRO "Ultimate Stack Fitness System" mira en nuestra web.**

## CIRCUITO 1

Se realiza UNA VEZ POR SEMANA, en los días que no hacemos trabajo con pesas.

- TRX agarrado a la puerta o a un árbol, tracciones (como remo) con brazos pegados a los costados (fotos 1 y 2)
- Flexiones de brazos en el suelo (fotos 3 y 4)
- Sentadillas (foto 5)
- Encogimientos abdominales (fotos 6 y 7)
- Burpees (sentadilla, me agacho, me extendo, recojo y salto) (fotos 8,9,10)

Los cinco ejercicios se hacen seguidos, sin descanso.

20 repeticiones de cada uno y 5 vueltas al circuito (total de 500 repeticiones seguidas)

Adaptaciones: si tu nivel es bajo, realiza los ejercicios a 10 repeticiones, si es intermedio, realiza a 15 repeticiones.

**SISTEMA DE TRABAJO AFAP: "as fast as possible". Realiza las 500 reps (5 ejs x 20 reps x 5 vueltas) en el menor tiempo posible.**

## CIRCUITO 2

Se realiza UNA VEZ POR SEMANA, en los días que no hacemos trabajo con pesas.

- Aperturas con TRX. Abriendo brazos y cerrando a espaldas de la pared. (fotos 11 y 12)
- Agrupamientos abdominales con fit ball. (fotos 13 y 14)
- Sentadillas laterales. (fotos 15 y 16)
- Encogimientos abdominales invertidos. (fotos 17 y 18)
- Burpees invertidos (sentadilla, me siento, me estiro y vuelta arriba y salto....todo boca arriba) (fotos 19, 20, 21)

Los cinco ejercicios se hacen seguidos, sin descanso a 20 repeticiones de cada uno.

Adaptaciones: si tu nivel es bajo, realiza los ejercicios a 10 repeticiones, si es intermedio, realiza a 15 repeticiones.

Da tantas vueltas al circuito como sean posibles en 20 minutos.

**SISTEMA DE TRABAJO AMRAP: "as many rounds as possible". Realiza todas las vueltas posibles en los 20 minutos.**

Fotografías realizadas en gimnasio Coliseum de Vigo. Modelo Anna López Caddy.

Espero que este programa te sirva de guía y estímulo para ponerte en forma este verano 2014. Si te surgen dudas, puedes ponerte en contacto conmigo en mi mail [mintxolasaosa.usfs@gmail.com](mailto:mintxolasaosa.usfs@gmail.com) o entrar en mi web <http://www.mintxolasaosa.es/> , también puedes llamar al 91 804 5959 de Ultimate Stack.