

# Programa de entrenamiento

Pérdida de grasa



## Entrenamiento en casa

Abril 2020

# Pérdida de grasa y mejora de la fuerza

- 1 Programa de entrenamiento. Días, ejercicios, series, repeticiones, descanso, técnica y músculos implicados.
- 2 Tabla de medición de pesos mensual. Registro de la evolución de los pesos levantados.
- 3 Fotografías y enlaces de los vídeos de la web de la técnica de los ejercicios.
- 4 Explicación del método de ejecución de los ejercicios según el objetivo y respiración.

# 1. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN CASA – ABRIL 2020

## - Programación semanal

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES: 1ª Circuito de pérdida de grasa + Entreno de fuerza + 20' de escaleras.

MARTES Y JUEVES: 2ª Circuito de pérdida de grasa + Entreno de fuerza + 20' de escaleras.

Se puede dividir la sesión de entrenamiento diaria en una parte por la mañana y otra parte por la tarde.

## - Metodología

CIRCUITOS DE PÉRDIDA DE GRASA: 5 vueltas de los 5 ejercicios seguidos. Cada ejercicio tendrá 12 repeticiones y se descansa 2' al final de cada vuelta.

ENTRENO DE FUERZA: Cada ejercicio tendrá 4 series de 12 repeticiones y se descansa 90'' entre series.

## - Cadencia en las repeticiones de los ejercicios

En los ejercicios de los circuitos de pérdida de grasa la velocidad será rápida sin descansar entre repeticiones ya que es un circuito metabólico y se busca elevar las pulsaciones. En el entrenamiento de fuerza cada repeticiones cobra "sentido" y buscamos localizar el músculo que está trabajando realizando la fase excéntrica lenta y la concéntrica un poco más rápido.

**CIRCUITO DE PÉRDIDA DE GRASA 1 – 5 vueltas. 5 ejercicios/ vuelta. 12 repeticiones./ ejercicio. 2' de descanso/ vuelta.**

<p><b>PESO MUERTO</b></p> 	<p><b>SKIPPING</b></p> 	<p><b>SENTADILLA + RODILLA</b></p> 	<p><b>ZANCADA ATRÁS ALTERNA</b></p> 	<p><b>ZANCADA LATERAL</b></p> 
---	--	---	---	---

**CIRCUITO DE PÉRDIDA DE GRASA 2 – 5 vueltas. 5 ejercicios/ vuelta. 12 repeticiones./ ejercicio. 2' de descanso/ vuelta.**

<p><b>ZANCADA EN SALTO</b></p> 	<p><b>FLEXIÓN + RODILLA POR EL LADO</b></p> 	<p><b>8 ESCALADOR + 4 APERTURA PIERNAS</b></p> 	<p><b>BURPEES SIN SALTO</b></p> 	<p><b>CAÍDA EN SENTADILLA + ZANCADA ATRÁS</b></p> 
--	---	---	---	---

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA – 3 series de 12 repeticiones/ ejercicio. 1' de descanso/ series.**

**FLEXIONES PARA PECTORAL**



**FLEXIONES PARA TRÍCEPS**



**FLEXIONES CASI A UNA MANO**



**FLEXIONES PARA HOMBRO**



**SENTADILLA BÚLGARA**



**PUENTE DE CADERA A UNA PIERNA**



**PLANCHA LATERAL GIRANDO TRONCO**



**PLANCHA FRONTAL LEVANTANDO PIERNA**





### 3. FOTOGRAFÍAS DE LA TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS MÁS COMUNES DEL INICIO Y DEL FINAL DEL RECORRIDO

## TREN SUPERIOR

PECHO – HOMBRO (Empujes)



**Press banca plano  
con mancuernas**



**Press banca inclinado  
con mancuernas**



**Press de hombro sentado  
con mancuernas**



**Press de hombro de pie  
con mancuernas**



**Elevaciones diagonales  
con mancuernas de pie**



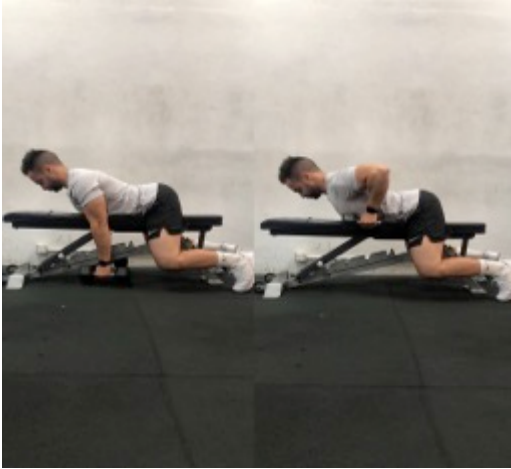
**Pájaro tumbado en banco  
plano con mancuernas**



**Flexiones de brazos**



## ESPALDA (Tirones)



**Remo con mancuernas  
en banco plano**



**Remo con mancuernas  
en banco inclinado**



**Remo con mancuernas  
de pie**



**Remo con barra  
de pie**



**Remo con mancuernas  
a una mano de pie**



**Jalón anterior con  
agarre ancho prono**



**Remo Gironda con  
agarre ancho prono**



**Remo en TRX con  
agarre neutro**

# TREN INFERIOR

## CUÁDRICEPS (Parte anterior)



**Sentadilla sin peso**



**Sentadilla con peso**



**Sentadilla con barra libre**



**Zancada en el sitio**



**Zancada en el sitio con peso**



**Sentadilla sumo**

## GLÚTEO E ISQUIOTIBIALES (Parte posterior)



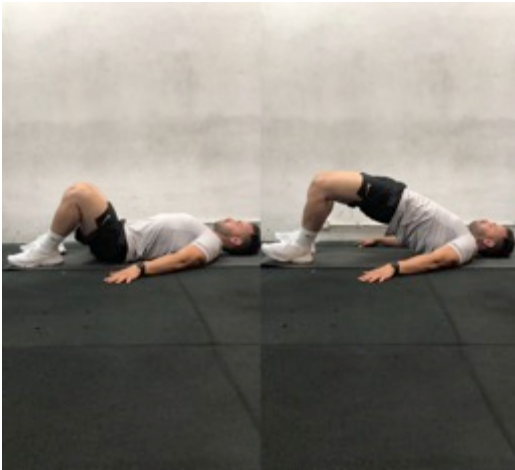
**Peso muerto rumano  
con mancuernas**



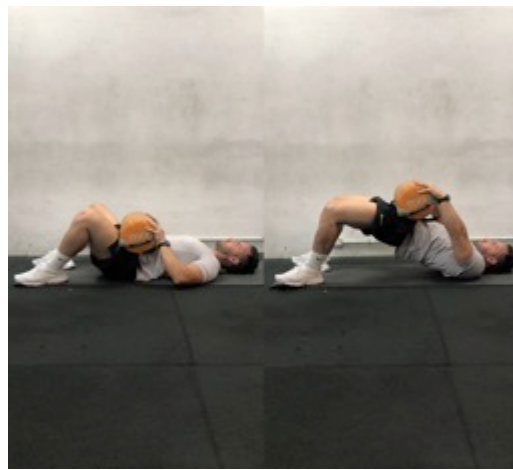
**Peso muerto rumano  
con barra**



**Peso muerto sumo  
subido en bancos**



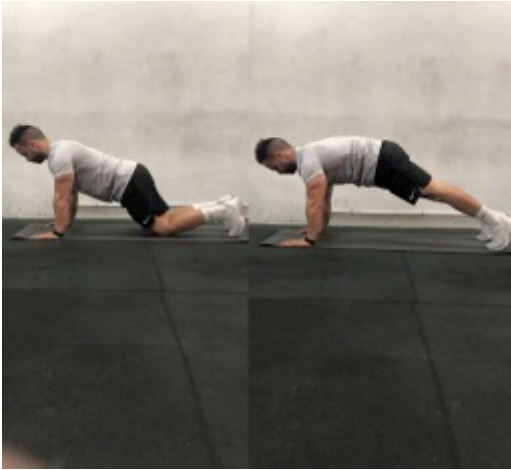
**Puente de cadera**



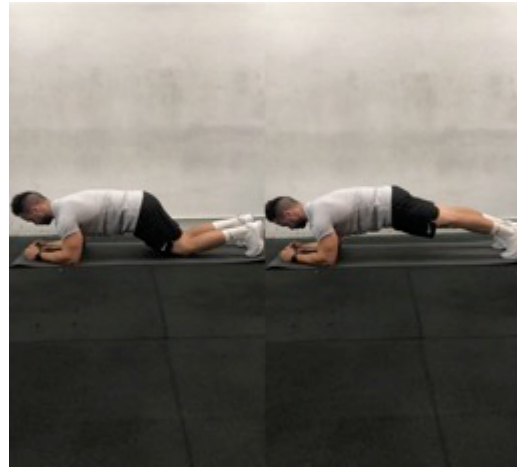
**Puente de cadera con saco**

# COMBINADOS

## CORE



**Subida a plancha prono  
con brazos estirados**



**Subida a plancha prono  
con antebrazos**

## ENLACES DE MI PÁGINA WEB

### DE VÍDEOS DE LOS EJERCICIOS CON LA TÉCNICA CORRECTA E INCORRECTA

## TREN SUPERIOR

### PECHO – HOMBRO (Empujes)

#### Press plano con mancuernas

<https://www.raulvalletrainer.com/press-banca-plano-con-mancuernas>

#### Press banca inclinado con mancuernas

<https://www.raulvalletrainer.com/press-banca-inclinado-con-mancuerna>

#### Press de hombro sentado con mancuernas

<https://www.raulvalletrainer.com/press-de-hombro-con-mancuernas-sent>

#### Press de hombro de pie con mancuernas

<https://www.raulvalletrainer.com/press-de-hombro-con-mancuernas-de-p>

## **Elevaciones diagonales de pie**

<https://www.raulvalletrainer.com/elevaciones-diagonales-con-mancuern>

## **Pájaros tumbado en banco plano**

<https://www.raulvalletrainer.com/pajaro-con-mancuernas-en-banco-plan>

## **ESPALDA (Tirones)**

### **Jalón anterior con agarre ancho prono**

<https://www.raulvalletrainer.com/copia-de-remo-con-mancuernas-en-ban-1>

### **Remo con mancuernas en banco plano**

<https://www.raulvalletrainer.com/copia-de-remo-con-barra-de-pie>

### **Remo con mancuernas en banco inclinado**

<https://www.raulvalletrainer.com/copia-de-remo-con-mancuernas-en-ban>

### **Remo con mancuernas de pie**

<https://www.raulvalletrainer.com/remo-con-mancuernas-de-pie>

## **Remo con barra de pie**

<https://www.raulvalletrainer.com/copia-de-remo-con-mancuernas-de-pie>

## **Remo a una mano con mancuerna de pie**

<https://www.raulvalletrainer.com/copia-de-remo-gironda-con-agarre-an>

## **Remo gironda con agarre ancho pronado**

<https://www.raulvalletrainer.com/copia-de-jalon-anterior-con-agarre->

## **Remo TRX con agarre neutro**

<https://www.raulvalletrainer.com/copia-de-remo-con-mancuernas-a-una->

# **TREN INFERIOR**

## **CUÁDRICEPS (Parte anterior)**

### **Sentadilla**

<https://www.raulvalletrainer.com/sentadilla>



## **Sentadilla con peso por delante**

<https://www.raulvalletrainer.com/sentadilla-con-mancuerna-en-el-pech>

## **Sentadilla libre con barra**

<https://www.raulvalletrainer.com/sentadilla-libre-con-barra>

## **Sentadilla sumo**

<https://www.raulvalletrainer.com/sentadilla-sumo>

## **Zancada en el sitio**

<https://www.raulvalletrainer.com/zancada-en-el-sitio>

## **Zancadas con mancuernas en el sitio**

<https://www.raulvalletrainer.com/zancadas-con-mancuernas-en-el-sitio>

## **GLÚTEO E ISQUIOTIBIALES (Parte posterior)**

## **Peso muerto rumano con mancuernas**

<https://www.raulvalletrainer.com/peso-muerto-rumano-con-mancuernas>

## **Peso muerto rumano con barra**

<https://www.raulvalletrainer.com/peso-muerto-rumano-con-barra>

## **Puente de cadera**

<https://www.raulvalletrainer.com/puente-de-cadera>

## **Puente de cadera con saco**

<https://www.raulvalletrainer.com/puente-de-cadera-con-saco>

## **Peso muerto sumo entre bancos**

<https://www.raulvalletrainer.com/peso-muerto-sumo-entre-bancos>

## 4. EXPLICACIÓN DE CÓMO Y CON QUÉ ENFOQUE

### REALIZAR LAS REPETICIONES SEGÚN EL OBJETIVO

#### **Series cortas (1-5 repeticiones) – Velocidad explosiva:**

En la fase de empuje se realizará el movimiento de forma explosiva frenando y controlando el movimiento al final del recorrido. En esta parte final del recorrido de empuje esperamos 2" para concentrarnos y afrontar la siguiente repetición a la máxima velocidad posible.

En la fase de bajada también deberemos de bajar a una velocidad tal que nos permita provocar un rebote rápido para volver a levantar el peso a la máxima velocidad.

En este tipo de trabajo se busca mejorar la velocidad del impulso nervioso y por ello, mejorar la velocidad y calidad de contracción muscular (coordinación intramuscular). La capacidad de aplicar fuerza de forma veloz o mover grandes cargas en un solo movimiento no se consigue mediante el aumento del tamaño del músculo, sino mediante la mejora de la velocidad de la orden nerviosa.

#### **Series largas (6-20 repeticiones) – Velocidad controlada:**

Tanto en la fase de subida como en la fase de bajada hay que controlar el peso y tener conciencia del movimiento que estamos haciendo, nosotros debemos de dominar el peso, no él a nosotros. La fase de subida evidentemente será más rápida que la fase de bajada, simplemente porque tenemos que levantar el peso.

A la hora de controlar y bajar el peso somos más fuertes, con lo cual, podremos sostener el peso más tiempo.

Una relación correcta sería, 1-1,5" para la fase de subida, 1" de parada contraído, 3" en la fase de bajada y 0" en la fase de rebote (desde el final de la bajada hasta el principio de la subida).

En este tipo de trabajo se busca darle el mayor tiempo de actividad al músculo dentro de las repeticiones dadas. Se mejora el área de sección transversal del músculo (hipertrofia e hiperplasia = tamaño) y su resistencia.

## RESPIRACIÓN

Se debe de espirar (soltar el aire) nada más levantar el peso, y justo en ese momento entre el final de la fase de subida y fase de bajada (justo cuando esperamos 2”), en el instante previo al iniciar la bajada se inspira (se coge el aire).

Se debe de mantener el aire siempre y cuando haya tensión muscular (fase de subida y fase de bajada), porque se mejora la aplicación de fuerza y es mucho más eficiente el levantamiento al mantener el aire ya que infinidad de músculos estabilizadores están activos, y además, nuestra concentración y postura se ve beneficiada.