

PLAN GENERAL DE FORTALECIMIENTO

CIMIENTOS FUERTES

El plan de entrenamiento de seis semanas te permitirá alcanzar un buen estado físico para el verano. Este será tiempo suficiente para fortalecerte con una rutina básica de entrenamiento específico. La rutina te va a servir como plataforma hacia todo deporte que quieras realizar: remo, trekking, MTB, running...

La idea es realizar el trabajo con una frecuencia de tres veces por semana (una hora por sesión). En el entrenamiento de la fuerza, la intensidad será del 60 al 80% de una repetición máxima (fuerza máxima). Es decir, desde cargas moderadas, ir aumentando progresivamente, con un volumen de 8 a 12 repeticiones, con una velocidad regular. Se comienza cargando el 60%, para luego alcanzar el 80% de la fuerza máxima. De todos modos, en este plan vamos a dar como referencia de fuerza máxima el hecho de seleccionar un peso óptimo que pueda levantar el deportista, completando las series y repeticiones requeridas. El concepto de fuerza máxima en este plan es a modo de referencia e información teórica.

Si hacés poca actividad y seguís el plan regularmente, vas a disfrutar más de las actividades; si venís entrenando, vas a mejorar tu rendimiento, además de prevenir lesiones por debilidad muscular y falta de preparación.

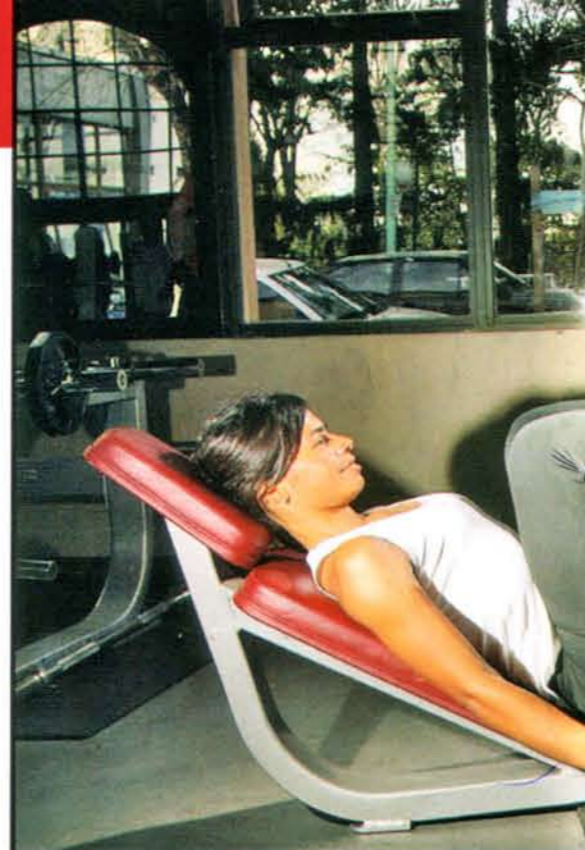
El plan

Escalar, trepar, caminar requieren de cargar tu propio peso; por esta razón, preparé un circuito donde la agilidad y



Pro consultada:
Elvira Encina, profesora de Educación Física y directora del team Creando Caminos.
www.creandocaminos.com.ar

En grande, ejemplo de postura para isquiotibiales en prensa a 45°, con la cola bien apoyada sobre el vértice del banco. Más allá, sentadilla con barra: los talones se elevan suavemente, pero no se despegan del suelo. Por último, el corredor elíptico, una alternativa a la cinta y la bici para la entrada en calor.



De menor a mayor

La primera semana es de acondicionamiento general. Vamos a trabajar con el 60% de la fuerza máxima y partiremos desde 8 repeticiones. En la 2.ª semana seguimos al 60%, pero elevamos las repeticiones a 10 movimientos. En la 3.ª, se varían algunos ejercicios y las repeticiones aumentan a 10; además, en el día 3 hacemos un trabajo de pares musculares sinérgicos; ejemplo: en remo en máquina y dorsal palmar trabajan los dorsales en ambos; hay un preagotamiento de esa musculatura. En la semana 4 ya estás en condiciones de cambiar la metodología. El trabajo de fuerza con componente cardiovascular intermedio acelera el metabolismo y te mantiene más activo en el gimnasio. Incrementamos la intensidad al 70% de FM y continuamos con las repeticiones entre 10 y 12 movimientos. Pocos ejercicios, más intensidad, agilidad y trabajos con el propio peso corporal. En la 5.ª semana alcanzamos el pico máximo del entrenamiento, para luego bajar la intensidad en el último período y estar óptimo en la fecha de salida.

Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4 Semana 5 Semana 6

Día 1: entrada en calor (e.c.) 15' de bici, continuo. 3 x 15 abdominales + 3 x 15 espinales + 3 x 8 dorsal palmar + 3 x 8 prensa a 45° + 3 x 8 remo en máquina + 3 x 8 isquiotibiales en camilla + 3 x 8 bíceps + 3 x 8 vuelos laterales + 3 x 8 gemelos en máquina + 5' de trote + Elongación.

Día 2: e.c. 15' de trote. 3 x 15 abdominales + 3 x 15 espinales + 3 x 8 subir al banco con barra + 3 x 8 banco plano + 3 x 8 cuádriceps + 3 x 8 press de pecho con mancuernas + 3 x 8 tríceps en polea + 5' de cinta + Elongación.

Día 3: cambiá el orden de los ejercicios. Si antes empezábamos con una serie de dorsal palmar y luego una de prensa, cambiamos ese orden. E.C.: 15' de escalador elíptico 3 x 15 abdominales + 3 x 15 espinales + 3 x 10 dorsal palmar + 3 x 8 prensa a 45° + 3 x 8 remo en máquina + 3 x 8 isquiotibiales en camilla + 3 x 8 bíceps + 3 x 8 vuelos laterales + 3 x 8 gemelos en máquina + 5' de trote + Elongación.

Día 1: e.c. 15' bici (10' continuos + 1' parado sobre pedales x 1' sentado; 2 series) 3 x 20 abd + 3 x 20 espinales + 3 x 10 dorsal palmar + 3 x 10 prensa a 45° + 3 x 10 remo en máquina + 3 x 10 isq. en camilla + 3 x 10 bíceps + 3 x 10 vuelos laterales + 3 x 10 gemelos en máquina + 5' de trote + Elongación.

Día 2: Metodología: ejecución por pares musculares, ejemplo: una serie de 10 repeticiones de camilla de cuádriceps, luego, 10 rep. de press de pecho con mancuernas. E.C.: 20' de trote continuo 3 x 20 abd + 3 x 20 espinales + 3 x 10 subir al banco con barra + 3 x 10 banco plano + 3 x 10 cuádriceps + 3 x 10 Press de pecho con mancuernas + 3 x 10 Tríceps en polea 3 x 10 sentadillas sin peso + 5' de cinta + Elongación.

Día 3: e.c. 15' escalador elíptico. 3 x 20 abd + 3 x 20 espinales + 3 x 10 dorsal palmar + 3 x 12 remo en máquina 3 x 12 prensa a 45° + 3 x 12 gemelos en máquina + 3 x 12 isquiotibiales en camilla 3 x 12 bíceps + 3 x 12 vuelos laterales + 5' de trote + Elong.

Día 1: e.c. 15' de cinta (10' continuos + 1' a un ritmo más elevado x 1' de recuperación; 2 veces) 3 x 25 abd + 3 x 25 espinales + 3 x 12 dorsal con bíceps en máquina + 3 x 12 sentadillas + 3 x 12 remo erguido + 3 x 12 bíceps + 3 x 12 gemelos en máquina 3 x 12 press de hombros + 5' de trote + Elongación.

Día 2: ejecución en circuito por pares musculares. E.C. 15' bici (10' continuos + 1' parado sobre los pedales x 1' sentado; 2 series) 3 x 25 abd + 3 x 25 espinales + 3 x 12 subir al banco con barra + 3 x 12 banco inclinado con mancuernas + 3 x 12 cuádriceps isométrico + 3 x 12 tríceps entre bancos; 8' de caminata con inclinación entre 8° y 10° + 2' de trote suave + Elongación.

Día 3: e.c. 15' escalador. 3 x 15 abd + 3 x 15 espinales + 3 x 12 dorsal palmar + 3 x 12 remo en máquina 3 x 12 prensa a 45° + 3 x 12 gemelos en máquina + 3 x 12 isquiotibiales en camilla 3 x 12 bíceps + 3 x 12 vuelos laterales + 5' de trote + Elong.

Día 1: 10' de bici + abd en banco + espinales en banco de lumbares + flexiones de brazos + sentadillas + tríceps entre bancos + remo en máquina con piernas + estocadas con peso + press de hombros + 3' de cinta a un buen ritmo. Repetir el circuito 3 series. Elongación.

Nota: hacer una serie de cada ejercicio durante 40" sin pausa; al final de la serie, 3' de trote. Se repite 3 veces.

Día 2: 12' de cinta + espinales en banco de lumbares + dorsales con bíceps en máquina + abd en banco + sentadillas con componente isométrico + saltos en extensión + bíceps con hombros + 2' de caminata con inclinación entre 6 y 8° + 2' de carrera continua. Elongación.

Día 3: 10' de bici + abd en banco + flexiones de brazos + sentadillas + tríceps entre bancos + remo en máquina con piernas + estocadas con peso + press de hombros + espinales en banco de lumbares + 3' de cinta a buen ritmo. Repetir el circuito en 3 series. Elongación.

Llegamos al pico máximo del entrenamiento, al 80% de la capacidad máxima.

Día 1: 10' de bici + abd en banco + espinales en banco de lumbares + flexiones de brazos + sentadillas + tríceps entre bancos + remo en máquina con piernas + estocadas con peso + press de hombros + 3' de cinta a un buen ritmo. Repetir el circuito en 4 series. Elongación.

Día 2: 12' de cinta + abd en banco + espinales en banco de lumbares + dorsales con bíceps en máquina + sentadillas con componente isométrico + saltos en extensión + bíceps con hombros + 2' de caminata con inclinación entre 6 y 8° + 2' de carrera continua. Circuito de 4 series. Elongación.

Día 3: 10' de bici + abdominales en banco + espinales en banco de lumbares + flexiones de brazos + sentadillas + tríceps entre bancos + remo en máquina con piernas + estocadas con peso + press de hombros + 3' de cinta a un buen ritmo Circuito: 4 series. Elongación.

Puesta a punto, bajamos un poco las cargas al 70% de la fuerza máxima y lo mantenemos para que te vayas ágil y liviano.

Día 1: e.c. 15' de bici. 3 x 30 abd + 3 x 30 espinales + 3 x 12 dorsal con bíceps en máquina + 3 x 12 sentadillas + 3 x 12 remo erguido + 3 x 12 bíceps + 3 x 12 gemelos en máquina 3 x 12 press de hombros + 5' de trote. Elongación.

Día 2: e.c. 20' de trote. 3 x 30 abd + 3 x 30 espinales + 3 x 12 subir al banco con barra 3 x 12 banco inclinado con mancuernas + 3 x 12 cuádriceps isométrico + 3 x 12 tríceps entre bancos + 8' de caminata con inclinación entre 8 y 10° + 2' de trote suave. Elong.

Día 3: e.c. 15' escalador elíptico. 3 x 30 abd + 3 x 30 espinales + 3 x 12 dorsal palmar + 3 x 12 remo en máquina 3 x 12 prensa a 45° + 3 x 12 gemelos en máquina + 3 x 12 isquiotibiales en camilla 3 x 12 bíceps + 3 x 12 vuelos laterales + 5' de trote. Elongación.