

# **M** TRAINING

ABDELMAJID ELKIRATE - ENTRENADOR PERSONAL

PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO



6 DIAS

ABDELMAJID ELKIRATE

Estoy contento de que hayas elegido unas de mis **programaciones de entrenamiento** que he preparado **con mucho cariño** y sobre todo contento de **compartirlas contigo**. Quiero que sepas que estas rutinas están diseñadas para ser un punto de partida versátil y efectivo en tu camino hacia una vida más activa, saludable y para que te ponchas fortachon o fortachona.

**Es importante** mencionarte que estas programaciones no son **personalizadas**, sino que están diseñadas para brindar un **enfoque equilibrado al entrenamiento**. Cada rutina ha sido cuidadosamente elaborada para proporcionar un volumen de entrenamiento que promueve un desarrollo armonioso de todos los grupos musculares, evitando el sobreentrenamiento.

**Recuerda que**, si estás buscando un **programa totalmente personalizado**, siempre es recomendable contar con el asesoramiento de un profesional. Sin embargo, estas programaciones son una excelente herramienta para empezar y te pueden servir como base sólida para construir tu propia rutina a medida en el futuro.

Espero que encuentres el **valor** en estas programaciones que he hecho y que te ayude a descubrir la satisfacción y los beneficios de lo que es este maravilloso deporte.

**¡DISFRUTALA!**



# PROPUESTA CALENTAMIENTO TREN INFERIOR

AUTOR

ABDELMAJID ELKIRATE

FOAM ROLLER

Rodar hacia adelante y hacia atrás por las zonas rígidas o dolorosas de 8 a 10 barridas. Allí donde haya un punto gatillo, es mejor hacer varias sesiones cortas sobre ello que una sesión larga en ese punto. Pasate el Foam por todos los grupos musculares del tren inferior y los músculos erectores de la espalda (Cuadriceps, Isquiosurales, Banda Iliotibial, Gemelos, Glúteos, Lumbares, etc...)

## MOVILIDAD

TODOS LOS EJERCICIOS ILUSTRADOS A CONTINUACION, TIENEN UN RANGO DE REPETICIONES DE 1X12



CAT-CAMEL



ANTEPULSIONES Y RETROPULSIONES CINTURA ESCAPULAR



FLEXO-EXTENSIONES TORÁCICAS CON FOAM



90-90



ROTACION TORÁCICA EXTERNA/INTERNA



FLEXO-EXTENSION CADERA DE RODILLAS



FLEXO-EXTENSION CADERA EN ABD



FLEXO-EXTENSION CADERA EN ABD DE RODILLAS (RANA)



FLEXO-EXTENSION CADERA DE PIE



## ACTIVACION DE LA ZONA MEDIA Y TREN INFERIOR

PRESS PALOF 3X0:30



PASOS LATERALES CON BANDA 2X10



ZANCADA ISOMETRICA 3X0:10"



3/4 SERIES DE APROXIMACIÓN

NOTA: Supongamos que nuestra primera serie efectiva son 8 repeticiones de sentadilla trasnuca con barra usando una carga de 100 kg:

Primera serie de aproximación: 8 repeticiones con 40 kg.

Segunda serie de aproximación: 6 repeticiones con 60 kg.

Tercera serie de aproximación: 4 repeticiones con 80 kg.

Primera serie efectiva: 8 repeticiones con 100 kg.

# PROPUESTA CALENTAMIENTO TREN INFERIOR

AUTOR

ABDELMAJID ELKIRATE

FOAM ROLLER

Rodar hacia adelante y hacia atrás por las zonas rígidas o dolorosas de 8 a 10 barridas. Allí donde haya un punto gatillo, es mejor hacer varias sesiones cortas sobre ello que una sesión larga en ese punto. Pasate el Foam por todos los grupos musculares del tren inferior y los músculos erectores de la espalda (Cuadriceps, Isquiosurales, Banda Iliotibial, Gemelos, Glúteos, Lumbares, etc...)

## MOVILIDAD

TODOS LOS EJERCICIOS ILUSTRADOS A CONTINUACION, TIENEN UN RANGO DE REPETICIONES DE 1X12



CAT-CAMEL



ANTEPULSIONES Y RETROPULSIONES CINTURA ESCAPULAR



FLEXO-EXTENSIONES TORÁCICAS CON FOAM



90-90



ROTACION TORÁCICA EXTERNA/INTERNA



FLEXO-EXTENSION CADERA DE RODILLAS



FLEXO-EXTENSION CADERA EN ABD



FLEXO-EXTENSION CADERA EN ABD DE RODILLAS (RANA)



FLEXO-EXTENSION CADERA DE PIE



PRESS PALOF 3X0:30



PASOS LATERALES CON BANDA 2X10



ZANCADA ISOMÉTRICA 3X0:10"



**NOTA:** Supongamos que nuestra primera serie efectiva son 8 repeticiones de sentadilla trasnuca con barra usando una carga de 100 kg:

**Primera serie de aproximación:** 8 repeticiones con 40 kg.

**Segunda serie de aproximación:** 6 repeticiones con 60 kg.

**Tercera serie de aproximación:** 4 repeticiones con 80 kg.

**Primera serie efectiva:** 8 repeticiones con 100 kg.

3/4 SERIES DE APROXIMACIÓN

	PARTE PRINCIPAL	SERIES X REPS (CE)	DESCANSO	OBSERVACIONES
<b>E. F1</b>	FUERZA		A RANGOS DE REPETICIONES MEDIO-ALTOS, EL TIEMPO DE DESCANSO SEGÚN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA ES DE 2-3', PARA ASÍ PODER AFRONTAR LA SIGUIENTE SERIE CON GARANTÍAS, NO OBSTANTE EL DESCANSO QUE HAY QUE REALIZAR CUANDO EL RANGO DE REPETICIONES ES BAJO DE 1 A 5 ES DE 3-5'	
	SENTADILLA LIBRE	1X6-8 / 2X8-10		
	PRENSA UNILATERAL	1X8-10 / 2X10-12		
	SENTADILLA MP	2X8-10		
	FLEXIÓN RODILLA TUMBADO	1X8-10 / 2X10-12		
	ZANCADAS DINÁMICAS	2X8-10		
	CURL DE BÍCEPS MANCUERNAS	1X6-8 / 2X8-10		
	CURL SCOTT MANCUERNA	2X10-12		

	PARTE PRINCIPAL	SERIES X REPS (CE)	DESCANSO	OBSERVACIONES
<b>E. F2</b>	FUERZA		A RANGOS DE REPETICIONES MEDIO-ALTOS, EL TIEMPO DE DESCANSO SEGÚN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA ES DE 2-3', PARA ASÍ PODER AFRONTAR LA SIGUIENTE SERIE CON GARANTÍAS, NO OBSTANTE EL DESCANSO QUE HAY QUE REALIZAR CUANDO EL RANGO DE REPETICIONES ES BAJO DE 1 A 5 ES DE 3-5'	
	PRESS BANCA	1X6-8 / 2X8-10		
	PRESS MILITAR MANCUERNAS	2X6-8		
	INCLINADO MANCUERNAS	1X6-8 / 2X8-10		
	MILITAR MP	1X8-10 / 1X8-10		
	EXTENSIÓN UNILATERAL CODO	1X8-10 / 2X10		
	CRUCES DESCENDENTES (POLEA)	2X10-12		
	EXTENSIÓN OVER HEAD	1X8-10 1X12-12		

	PARTE PRINCIPAL	SERIES X REPS (CE)	DESCANSO	OBSERVACIONES
<b>E. F3</b>	FUERZA		A RANGOS DE REPETICIONES MEDIO-ALTOS, EL TIEMPO DE DESCANSO SEGÚN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA ES DE 2-3', PARA ASÍ PODER AFRONTAR LA SIGUIENTE SERIE CON GARANTÍAS, NO OBSTANTE EL DESCANSO QUE HAY QUE REALIZAR CUANDO EL RANGO DE REPETICIONES ES BAJO DE 1 A 5 ES DE 3-5'	
	PESO MUERTO	3X6-8		
	TRACCIÓN VERTICAL UNILATERAL	1X6-8 2X8-10		
	TRACCIÓN VERTICAL BILATERAL	2X8-10		
	REMO EN POLEA ALTA	1X6-8 2X8-10		
	ELEVACIONES LATERALES (POLEA)	3X10		
	CURL BÍCEPS EN EXTENSIÓN	1X6-8 1X10-12		
	ELEVACIONES LATERALES (MANCUERNAS)	2X12-15		
	CURL BARRA Z	1X6-8 1X10-12		

	PARTE PRINCIPAL	SERIES X REPS (CE)	DESCANSO	OBSERVACIONES
<b>E. F</b> <b>4</b>	FUERZA		A RANGOS DE REPETICIONES MEDIO-ALTOS, EL TIEMPO DE DESCANSO SEGÚN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA ES DE 2-3', PARA ASÍ PODER AFRONTAR LA SIGUIENTE SERIE CON GARANTÍAS, NO OBSTANTE EL DESCANSO QUE HAY QUE REALIZAR CUANDO EL RANGO DE REPETICIONES ES BAJO DE 1 A 5 ES DE 3-5'	
	RDL	2X6-8 1X8-10		
	PRENSA PIES BAJOS	1X6-8 2X8-10		
	SENTADILLA BÚLGARA MULTIPOWER	2X6-8 1X8-10		
	EXTENSIÓN DE RODILLA	3X10 (MAYORES)		
	FLEXIÓN DE RODILLA	3X8-10		
	HIP THRUST	2X8-10		

	PARTE PRINCIPAL	SERIES X REPS (CE)	DESCANSO	OBSERVACIONES
<b>E. F</b> <b>5</b>	FUERZA		A RANGOS DE REPETICIONES MEDIO-ALTOS, EL TIEMPO DE DESCANSO SEGÚN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA ES DE 2-3', PARA ASÍ PODER AFRONTAR LA SIGUIENTE SERIE CON GARANTÍAS, NO OBSTANTE EL DESCANSO QUE HAY QUE REALIZAR CUANDO EL RANGO DE REPETICIONES ES BAJO DE 1 A 5 ES DE 3-5'	
	PRESS VERTICAL BARRA	1X6-8 2X8-10		
	PRESS DE BANCA MULTIPOWER	2X6-8 1X8-10		
	PRESS MILITAR CON MANCUERNAS	2X6-10		
	CRUCES HORIZONTALES SENTADO (POLEA)	2X10-12 (MYOREST)		
	EXTENSIÓN DE CODO (AGARRE NEUTRO)	3X8-10		
	EXTENSIÓN DE CODO UNILATERAL	2X10-12		

	PARTE PRINCIPAL	SERIES X REPS (CE)	DESCANSO	OBSERVACIONES
<b>E. F</b> <b>6</b>	FUERZA		A RANGOS DE REPETICIONES MEDIO-ALTOS, EL TIEMPO DE DESCANSO SEGÚN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA ES DE 2-3', PARA ASÍ PODER AFRONTAR LA SIGUIENTE SERIE CON GARANTÍAS, NO OBSTANTE EL DESCANSO QUE HAY QUE REALIZAR CUANDO EL RANGO DE REPETICIONES ES BAJO DE 1 A 5 ES DE 3-5'	
	DOMINADAS	1X6-8 2X8-10		
	SEAL ROW	2X8-10		
	REMO UNILATERAL MANCUERNAS	1X6-8 2X8-10		
	REMO UNILATERAL POLEA	3X8-10		
	TRACCIÓN VERTICAL (AGARRE PRONO)	1X6-8 2X8-10		
	ELEVACIONES LATERALES (MÁQUINA)	3X12-15		
	ELEVACIONES LATERALES EN Y	2X15-20		

**GRACIAS POR CONFIAR EN**

**EM** **TRAINING**

**ABDELMAJID ELKIRATE - ENTRENADOR PERSONAL**

**TRABA**