

MUSCLE HUNTERS

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
DE 12 SEMANAS

SEMANA 2

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Realizar esta rutina al empezar cada sesión de entrenamiento.

MOVILIDAD:

El objetivo de esta sesión es activar tu musculatura para tolerar el esfuerzo de la sesión. Realiza 2 vueltas de 4 repeticiones de los 4 ejercicios propuestos:

1. **Mckenzie:** Tumbado boca abajo estira los brazos manteniendo la pelvis en el suelo.
2. **Escalador con rotación:** Desde la posición de inicio de una flexión, brazos estirados lleva un pie al exterior de su mano homolateral. Desde aquí levanta la mano y rota el tronco girando la cabeza como si quisieras mirarte la mano. Repite alternando un lado y el otro.
3. **Cuclillas con extensión de piernas:** Sitúate en cuclillas y pon las manos en el suelo. Desde aquí manteniendo las manos en el suelo estira las piernas todo lo posible.
4. **Sentadilla lateral:** De pie con las piernas abiertas lleva tu peso a una pierna y flexionala mientras mantienes estirada la otra pierna.

(x2)

4 Mckenzie
4 Escalador con rotación
4 Cuclillas con extensión de piernas
4 Sentadilla lateral

ACTIVACIÓN GLÚTEOS:

Realiza 3 vueltas de 8 repeticiones de los 3 ejercicios propuestos:

1. **Puente de glúteo:** tumbado boca arriba, empuja hacia el suelo con los talones subiendo la cadera hasta la máxima altura que puedes conseguir. No olvides aplicar el concepto de retroversión pélvica para proteger la zona lumbar.
2. **Plank lateral (Derecha e izquierda):** Tumbado decúbito lateral apoyamos codo y rodilla del mismo lado en el suelo. Elevamos la cadera por repeticiones desde el contacto en el suelo hasta la máxima altura posible.

(x3)

8 Puente Gluteo
8 Plank Lateral (D)
8 Plank Lateral (I)

Realiza 3 vueltas de 8 repeticiones de los 3 ejercicios propuestos, después realiza 3 series de 15-20 segundos de estiramiento para los aductores.

- 1. Frog pump:** tumbado boca arriba, talones cerca de la cadera, plantas de los pies se tocan entre ellas. Empuja hacia el suelo con la parte externa del pie subiendo la cadera hasta la máxima altura que puedas conseguir. No olvides aplicar el concepto de retroversión pélvica para proteger la zona lumbar.
- 2. Puente glúteo unilateral (Derecha e izquierda):** tumbado boca arriba, coloca uno de los tobillos en la rodilla contraria, empuja hacia el suelo con el talón subiendo la cadera hasta la máxima altura que puedas conseguir. No olvides aplicar el concepto de retroversión pélvica para proteger la zona lumbar.

(x3)
8 Frog Pump
8 Puente Glúteo Unilateral (D)
8 Puente Glúteo Unilateral (I)

ESTABILIDAD HOMBRO:

Por Cada Brazo
6rep Supinación con bastón
6rep Pronación con bastón

Realiza 3 vueltas por brazo, del protocolo de estabilización que presentamos en el video. Una vez acabado, 2 o 3 series de 15-20 segundos de estiramiento para la cadena anterior.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL ANTEBRAZO:

Con un bastón bien agarrado, realizaremos 6 repeticiones excéntricas por brazo, aplicadas a los movimientos de máxima pronación y supinación. Deberías de poder contar hasta 5 lentamente mientras el bastón evoluciona hasta la máxima amplitud articular en la rotación.

En este ejercicio normalmente la pronación es más débil que la supinación, así que no olvides modificar el punto de empuñadura a lo largo del bastón. Seguido abandonamos el bastón y buscamos una barra en la que colgarnos.

Aplicaremos una temporización de 6 x 15" trabajo - 5" descanso combinando 3 ejercicios:

- 1. Dominadas escapulares:** durante 15 segundos.
- 2. Agarre supino en barra:** con trabajo isométrico del trapecio inferior durante 15 segundos.
- 3. Alternamos agarre:** con una sola mano.

6 x 15" -5"
Dominadas escapulares
Agarre en barra (Supino)
Alternando agarre con 1 mano

SESIÓN 1

Realiza la siguiente rutina de ejercicios siguiendo las indicaciones explicadas en el video y en las observaciones de la tabla de ejercicios.

NIVEL	BLOQUE	RUTINA	OBSERVACIONES	
TODOS	0. CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD		Ver la sección de calentamiento y movilidad.	
TODOS	1. DOMINADAS AL MINUTO	[x10] 1'	Completa el número de dominadas según tu resultado en el test durante un minuto. Repítelo 10 veces.	
		24		2
		30		3
		35		4
		40		5
		45		6
TODOS	2. INTERVALO A 5 VUELTAS DE 3 EJERCICIOS	[5x3] 10'	Realiza 5 vueltas en 10' de tiempo límite, sin pausas programadas (para solo si existe la necesidad de bajar pulsaciones o por fatiga muscular). En esta sesión trata de buscar continuamente el fallo muscular real y que los descansos no superen los 10-15 seg. No olvides adaptar tu carga adecuadamente, debe obligarte a realizar una breve pausa en cada serie. El bloque se termina al finalizar las repeticiones o cuando termina el tiempo límite de 10 minutos.	
		10 Saltos a cuerda dobles		
		10 Australian pull up		
		10 Flexiones manos arriba		
35 0 +	3. TRÍCEPS CON PESO CORPORAL	[x3] 10 Tríceps	Realiza 3 series de 10 repeticiones del ejercicio descrito en el video. Los descansos son libres entre series, aunque te recomiendo un mínimo de 1 minuto.	
TODOS	4. TÁBATA	TÁBATA 64 Sentadilla con salto	Busca un total de 64 repeticiones (por ejemplo, ejecución de 8 reps por cada intervalo de 20") con intención de trabajar muy cerca o experimentando el fallo muscular en cada intervalo. Para conseguirlo, escoge una carga que te exija pero que también te permita llegar a la octava repetición de cada intervalo.	

SESIÓN 2 “DESCANSO ACTIVO”

Es importante darle el tiempo necesario a tu cuerpo para que se adapte a éstas nuevas rutinas de entrenamiento, por lo tanto para la sesión 2 recomendamos dejarlo descansar de una forma activa:

“Sal a andar 1 hora a preferiblemente en la naturaleza”.

SESIÓN 3

Realiza la siguiente rutina de ejercicios siguiendo las indicaciones explicadas en el video y en las observaciones de la tabla de ejercicios.

NIVEL	BLOQUE	RUTINA	OBSERVACIONES
TODOS	0. CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD		Ver la sección de calentamiento y movilidad.
TODOS	1. TO THE ONE	10 a 1 Fondos en paralelas Sentadilla en caja a una pierna (alternamos piernas).	Completa una escala de 10 a 1 reps de dos ejercicios (10 reps en la primera serie, 9 en la segunda serie y así hasta llegar a 1 rep en la última serie). En este caso no hay tiempo límite así que nos centraremos en la aplicación correcta de las cargas para exigir al músculo sin olvidar que debemos acabar el reto lo antes posible.
350 +	2. TRÍCEPS CON PESO CORPORAL	(x3) 10 Tríceps	Realiza 3 series de 10 repeticiones del ejercicio descrito en el video. Los descansos son libres entre series, aunque te recomiendo un mínimo de 1 minuto
TODOS	3. TÁBATA	TÁBATA 64 Remo en suspensión	Busca un total de 64 repeticiones (por ejemplo, ejecución lineal de 8 repeticiones por intervalo de 20") con intención de trabajar muy cerca o experimentando el fallo muscular en cada intervalo. Escoge la carga óptima para que sea así.

SESIÓN 4

Realiza la siguiente rutina de ejercicios siguiendo las indicaciones explicadas en el video y en las observaciones de la tabla de ejercicios.

NIVEL	BLOQUE	RUTINA	OBSERVACIONES
TODOS	0. CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD		Ver la sección de calentamiento y movilidad.
TODOS	1. TÁBATA	Tábata (x4) Transporte unilateral (D) Plank clásico Transporte unilateral (I) Sentadas	Realiza una sesión tábata para cada uno de estos ejercicios sin descanso. El peso ideal del transporte debería situarse sobre el 30% de tu peso. Si lo realizamos con banda elástica, el objetivo será mantener la postura erguida de forma estática durante los 20'.
TODOS	2. TÁBATA	Tábata (x2) Pallof press (D) Pallof press (I)	Realiza una sesión tábata alternando estos 2 ejercicios . Mantén la postura erguida y con una rotación neutral soportando la tensión intensa de la goma durante 20". Alternamos posiciones a cada intervalo de trabajo.
TODOS	3. EJERCICIO AERÓBICO	25' Ejercicio aeróbico	Puedes realizar este bloque en una elíptica, bicicleta o un paseo activo rodeado de naturaleza. Debe ser una intensidad suave. Ésta intensidad de ejercicio se asocia con el transporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos y por lo tanto, colabora con una recuperación de más calidad que un reposo completo. Si controlas la intensidad con pulsómetro, suele situarse sobre las 120-135 ppm. En caso de optar por la natación, realiza 1000 metros en piscina a un ritmo sostenible.

SESIÓN 5

Realiza la siguiente rutina de ejercicios siguiendo las indicaciones explicadas en el video y en las observaciones de la tabla de ejercicios.

NIVEL	BLOQUE	RUTINA	OBSERVACIONES	
TODOS	0. CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD		Ver la sección de calentamiento y movilidad.	
TODOS	1. DOMINADAS AL MINUTO	(x10) 1'	Realiza 10 series de 1 minuto completando el número de dominadas según tu resultado en el test durante un minuto (descansa el tiempo que te sobre).	
		24		3
		30		4
		35		5
		40		6
		45		7
		50	8	
TODOS	2. EJERCICIOS AL MINUTO	(x10) 1' 12 Sentadilla con salto 6 Shoulder taps	Realiza 10 series de 1 minuto con el objetivo de completar 12 repeticiones de sentadilla con salto y 6 shoulder taps por minuto, el tiempo restante hasta el siguiente bloque de un minuto será tu descanso. Adapta las carga de la sentadilla con salto para experimentar una sensación de máximo esfuerzo. Adapta la inclinación en los shoulder taps para poder realizar el ejercicio con buena técnica.	
TODOS	3. TÁBATA	TÁBATA 64 Flexiones	Para niveles 2 y 3 adapta la carga para llegar al fallo muscular a partir de la serie 5.	
350 +	4. SERIES	(x2) 40 Zancadas salto	Realiza dos series de 40 zancadas con salto. Ajusta la carga para que tengas que descansar 4 o 5 veces por serie.	