

# MUSCLE HUNTERS

---

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO  
DE 12 SEMANAS

SEMANA 3

# 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	<b>(x9) 1'</b>	Completa el número de dominadas según tu resultado en el test durante 1 min. Repítelo 9 veces.	
		24		3
		30		4
		35		5
		40		6
		45		7
50	8			
TODOS	2. TÁBATA	<b>Tábata (x4)</b> 72 Flexiones 72 Dominadas australianas 72 Sentadilla a 1 pierna (D) 72 Sentadilla a 1 pierna (I)	Realiza 4 estructuras de TABATA (8 X 20" trabajo - 10" descanso) separadas entre ellas por 1 min de descanso. Busca un total de 72 repeticiones en cada uno de los 4 ejercicios (por ejemplo, ejecución de 9 repeticiones 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 novena 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	<b>[10 a 1] 15'</b> Fondos en paralelas Dominadas	15 min de tiempo limite con intención de acabar el reto lo antes posible. Completa una escala de 10 a 1 repeticiones 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). <b>*Esta estructura se aplicará de diferente manera dependiendo del nivel (explicación siguiente página).</b>
350+	2. TRÍCEPS CON PESO CORPORAL	<b>[x3]</b> 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	<b>Tábata</b> 64 Sentadilla con salto	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.

# \*BLOQUE 1: TO THE ONE

## NIVEL 1

Adaptaremos las cargas continuamente con la intención de mantenernos a un margen de dos repeticiones del fallo muscular.

## NIVEL 2

**Mujeres:** adaptando las cargas según el número de repeticiones para experimentar el fallo muscular continuamente.

**Hombres:** de 10 a 8 reps trabajaremos con el propio peso corporal. De 7 a 5 reps trabajaremos con un lastre equivalente al 15% de nuestro peso corporal. De 4 a 1 rep trabajaremos con un lastre equivalente al 25% de nuestro peso corporal.

Por ejemplo, para un hombre de 75kg:

- 10 a 8 > Peso corporal
- 7 a 5 > Peso corporal + 11kg
- 4 a 1 > Peso corporal + 19kg

Por lo tanto, no va a ser nada extraño ni fuera de lugar, el hecho de avanzar poco a poco en miniseries de 1 o 2 repeticiones descansando unos pocos segundos entre ellas.

## NIVEL 3

**Mujeres:** de 10 a 8 reps trabajaremos con el propio peso corporal. De 7 a 5 reps trabajaremos con un lastre equivalente al 15% de nuestro peso corporal. De 4 a 1 rep trabajaremos con un lastre equivalente al 25% de nuestro peso corporal.

**Hombres:** de 10 a 8 reps trabajaremos con un lastre del 15% de nuestro peso corporal. De 7 a 5 reps trabajaremos con un lastre equivalente al 25% de nuestro peso corporal. De 4 a 1 rep trabajaremos con un lastre equivalente al 35% de nuestro peso corporal.

Por ejemplo, para un hombre de 75kg:

- 10 a 8 > Peso corporal + 11kg
- 7 a 5 > Peso corporal + 19kg
- 4 a 1 > Peso corporal + 26kg

Por lo tanto, no va a ser nada extraño ni fuera de lugar, el hecho de avanzar poco a poco en miniseries de 1 o 2 repeticiones descansando unos pocos segundos entre ellas.

# 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	<b>Tábata (x4)</b> 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	<b>Tábata (x2)</b> 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	<b>25'</b> 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	(x8) 1'	Completa el número de dominadas según tu resultado en el test durante un minuto. Repítelo 8 veces.	
		24		4
		30		5
		35		7
		40		8
		45		9
		50	10	
TODOS	2. HARDSTOP	<b>Hardstop (x4)</b> 60 Flexiones manos arriba 60 Flexiones con salto o palmada 60 Sentadilla con salto 60 Zancadas con salto	<p>Lucha por completar 60 reps de cada ejercicio en el mínimo tiempo posible. Una vez llegues al fallo deberás completar una penalización. Las cargas deben estar bien reguladas para que nos obligue a parar entre 3 y 5 veces. Descansa de 3 a 5 min entre ejercicios.</p> <p><b>Flexión manos penalización:</b> 6 australian pull up con una carga bien ajustada que nos lleve al fallo muscular en la sexta repetición.</p> <p><b>Flexión salto penalización:</b> 10-20 saltos dobles a cuerda, escogiendo la cifra que más se acerque a tu dominio real de esta técnica.</p> <p><b>Sentadilla penalización:</b> 6 remo en suspensión con una carga bien ajustada que nos lleve al fallo muscular en la sexta repetición.</p> <p><b>Zancada penalización:</b> 10 o 20 saltos dobles a cuerda, escogiendo la cifra que mas se acerque a tu dominio real de esta técnica.</p>	
35 0 +	3. NORDIC CURL	(x4) 6 Nordic curl	Realiza 4 series de 6 repeticiones con intención de mantenernos entre 1 y 2 repeticiones del fallo.	