



## Rutina de Entrenamiento en casa

Esta rutina de Ejercicios ha sido diseñada por el equipo de FullMusculo.com

**Imprímelo** para que puedas llevarlo contigo y registrar la intensidad a la que entrenas (RPE), el peso que levantas y el tiempo que descansas

### INDICACIONES GENERALES

#### ¿Cuántas Veces Entrenar por Semana?

El plan está programado para ser efectivo 3 veces por semana (cantidad de trabajo). Más días de entrenamiento simplemente sería un despropósito y contraproducente, perjudicando nuestro rendimiento deportivo y ganancias musculares (o mantenimiento de músculo si es que estamos en déficit calórico). Puedes dejar un día de descanso entre cada día de entrenamiento y los días libres incluir alguna rutina de tipo tabata o hiit.

#### El RPE . Una Herramienta Importante...

La Escala de Esfuerzo Percibido (RPE): Es un método que nos permite valorar, mediante una escala de BORG, la cantidad de Esfuerzo durante una serie. Siendo 10 el esfuerzo máximo y 1 siendo el mínimo durante esa serie.

Tabla Guía RPE	
RPE	
10	Esfuerzo Máximo
9,5	Sin repeticiones en recámara, pero no máximo
9	
8,5	
8	Muy duro
7,5	
7	
5 a 6	Esfuerzo duro
3 a 4	Esfuerzo Suave
1 a 2	Sin casi esfuerzo

#### Peso

Si alguno de los ejercicios propuestos no representan gran dificultad puedes optar por cargar un poco de peso en tu espalda o dónde sea. Así lograremos aumentar la intensidad para la misma cantidad de trabajo, por lo que, a pesar de que los ejercicios sean básicos, el plan de entrenamiento seguirá siendo efectivo.

Para contabilizar tu progreso mediante esta variable anota el peso utilizado en el recuadro de su respectiva columna.

**El peso a utilizar no debe perjudicar la técnica ni el rango de repeticiones colocado allí.**

#### CALENTAMIENTO

**5 a 10 minutos de cardio a poco esfuerzo (RPE4-6) puede ser beneficioso de cara al calentamiento.**

Salto de cuerda (con o sin cuerda) o elíptica si tienes una en casa

Subir y bajar escaleras en tu edificio

Elige una sola opción

Sabremos si el calentamiento ha sido efectivo si se cumple con las siguientes adaptaciones:

- 1) Con el calentamiento buscamos conseguir una temperatura corporal más alta.
- 2) Acelerar el ritmo cardíaco y respiratorio.
- 3) Lubricar nuestras articulaciones.
- 4) Practicar el movimiento.
- 5) Conseguir adaptaciones del SNC para que envíe la transmisión del impulso nervioso de manera óptima.

Es importante dedicarle el tiempo necesario al calentamiento para conseguir un mayor rendimiento (un entrenamiento más efectivo), menor riesgo de lesión (más seguro) y menor fatiga central (mejor descanso post entreno, lo cual significa mejor recuperación y posteriormente rendimiento).

**No buscamos cansarnos. El calentamiento es solo una actividad introductoria al verdadero entrenamiento.**



### Rutina de Entrenamiento

Cada semana puede aumentar el peso que utiliza o las repeticiones, siempre cuando pueda cumplir con el rango de RPE propuesto y sin perjudicar la técnica. Si no puedes con alguna progresión simplemente vuelve al mismo ejercicio de la semana anterior e intenta progresar en alguna de las siguientes variables:

Aumentar repeticiones (Hasta llegar al rango superior de las recomendadas), Aumentar Rango de movimiento, Reducir el descanso entre series o reducir el tiempo en tensión en la fase excéntrica.

#### Semana 1

Fecha:

Día Lunes					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<a href="#">Opción 1.- Flexiones de Rodillas</a>	4	8 a 30		9,5	1min-3min
<a href="#">Opción 2.- Flexiones en Pared</a>	4	8 a 30		8,5	1min-3min
<a href="#">Dominadas Horizontales entre 2 Sillas</a>	3	5 a 20		8	1min-3min
<a href="#">Hip Thrust</a>	3	5 a 30		8	1min a 3min
<a href="#">Opción 1.-Sentadillas con Apoyo</a>	4	10 a 30		9	1min
<a href="#">Opción 2.-Sentadillas</a>	4	10 a 30		9	1min
<a href="#">Plancha Abdominal</a>	2	5s a 1min		8	1min-2min

RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Día Miércoles					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<a href="#">Incline Rows</a>	3	5 a 20		8	1min-3min
<a href="#">Opción 1.- Flexiones Cerradas de Rodillas</a>	3	3 a 30		9,5	1min-3min
<a href="#">Opción 2.- Flexiones en Pared</a>	3	3 a 30		9,5	1min-3min
<a href="#">Fondos en Banco con Rodillas Flexionadas</a>	4	3 a 30		8,5	1min a 3min
<a href="#">Puente de Glúteo con Pies Elevados</a>	3	5 a 30		8	1min a 3min
<a href="#">Opción 1.-Sentadillas con Apoyo</a>	4	10 a 30		9	1min
<a href="#">Opción 2.-Sentadillas</a>	4	10 a 30		9	1min
<a href="#">Plancha Lateral</a>	2	5 a 20		8	1:30min
<a href="#">Crunch Abdominal Invertido</a>	3	5 a 30		8,5	1min-2min

RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Día Viernes					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<a href="#">Straight Leg Bridge</a>	2	3 a 20		7,5	1min a 3min
<a href="#">Dominadas Horizontales entre 2 Sillas</a>	3	5 a 20		8	1min-3min
<a href="#">Opción 1.- Flexiones de Rodillas</a>	4	8 a 30		9,5	1min-3min
<a href="#">Opción 2.- Flexiones en Pared</a>	4	8 a 30		8,5	1min-3min
<a href="#">Opción 1.-Sentadillas con Apoyo</a>	4	10 a 30		9	1min
<a href="#">Opción 2.-Sentadillas</a>	4	10 a 30		9	1min
<a href="#">Extensión de Tríceps en Pared</a>	2	3 a 20		9,5	1min-2min
<a href="#">CrossBody Mountain Climbers</a>	2	8 a 25		8	1min-2min

RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Semana 2**

Fecha:

Día Lunes					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<u>Opción 1.- Flexiones de Rodillas (Más fácil)</u>	4	<b>8 a 30</b>		9,5	1min-3min
<u>Opción 2.- Flexiones en el suelo (Más difícil)</u>	4	<b>8 a 30</b>		8,5	1min-3min
<u>Dominadas Horizontales entre 2 Sillas</u>	3	<b>5 a 20</b>		8	1min-3min
<u>Hip Thrust a una pierna</u>	3	<b>5 a 30</b>		8	1min a 3min
<u>Opción 1.- Sentadillas</u>	4	<b>10 a 30</b>		9	1min
<u>Opción 2.- Sentadillas con peso</u>	4	<b>10 a 30</b>		9	1min
<u>Plancha Abdominal</u>	2	<b>5s a 1min</b>		8	1min-2min

Elegir alguna de estas opciones dependiendo de tus capacidades físicas.

Puedes apoyar la planta de los pies en el suelo con las rodillas flexionadas para mayor estabilidad y ajustar la dificultad del ejercicio a tus capacidades

Buscar contraer al máximo los glúteos y enviar la máxima tensión allí.

Elegir alguna de estas opciones dependiendo de tus capacidades físicas.

RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Día Miércoles					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<u>Incline Rows</u>	3	<b>5 a 20</b>		8	1min-3min
<u>Opción 1.- Flexiones de Rodillas (Más fácil)</u>	3	<b>3 a 30</b>		9,5	1min-3min
<u>Opción 2.- Flexiones en el suelo (Más difícil)</u>	3	<b>3 a 30</b>		9,5	1min-3min
<u>Fondos en Banco</u>	4	<b>3 a 30</b>		8,5	1min a 3min
<u>Puente de Glúteo con Pies Elevados</u>	3	<b>5 a 30</b>		8	1min a 3min
<u>Opción 1.- Sentadillas</u>	4	<b>10 a 30</b>		9	1min
<u>Opción 2.- Sentadillas con peso</u>	4	<b>10 a 30</b>		9	1min
<u>Plancha Lateral</u>	2	<b>5 a 20</b>		8	1:30min
<u>Crunch Abdominal Invertido</u>	3	<b>5 a 30</b>		8,5	1min-2min

Elegir alguna de estas opciones dependiendo de tus capacidades físicas.

Elegir alguna de estas opciones dependiendo de tus capacidades físicas.

RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Día Viernes					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<u>Straight Leg Bridge</u>	2	<b>3 a 20</b>		7,5	1min a 3min
<u>Dominadas Horizontales entre 2 Sillas</u>	3	<b>5 a 20</b>		8	1min-3min
<u>Opción 1.- Flexiones de Rodillas</u>	4	<b>8 a 30</b>		9,5	1min-3min
<u>Opción 2.- Flexiones en Pared</u>	4	<b>8 a 30</b>		8,5	1min-3min
<u>Opción 1.- Sentadillas con Apoyo</u>	4	<b>10 a 30</b>		9	1min
<u>Opción 2.- Sentadillas</u>	4	<b>10 a 30</b>		9	1min
<u>Extensión de Tríceps en superficie más baja</u>	2	<b>3 a 20</b>		9,5	1min-2min
<u>CrossBody Mountain Climbers</u>	2	<b>8 a 25</b>		8	1min-2min

Puedes apoyar la planta de los pies en el suelo con las rodillas flexionadas para mayor estabilidad y ajustar la dificultad del ejercicio a tus capacidades

Elegir alguna de estas opciones dependiendo de tus capacidades físicas.

Elegir alguna de estas opciones dependiendo de tus capacidades físicas.

RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Semana 3

Fecha:

Día Lunes					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<u>Opción 1.- Flexiones de Rodillas (Más fácil)</u>	4	8 a 30		9,5	1min-3min
<u>Opción 2.- Flexiones en el suelo (Más difícil)</u>	4	8 a 30		8,5	1min-3min
<u>Dominadas Horizontales entre 2 Sillas</u>	3	5 a 20		8,5	1min-3min
<u>Hip Thrust a una pierna</u>	3	5 a 30		8,5	1min a 3min
<u>Opción 1.- Sentadillas</u>	4	10 a 30		9	1min
<u>Opción 2.- Sentadillas con peso</u>	4	10 a 30		9	1min
<u>Plancha Abdominal</u>	2	5s a 1min		8	1min-2min
RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
Día Miércoles					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<u>Incline Rows</u>	3	5 a 20		8,5	1min-3min
<u>Opción 1.- Flexiones de Rodillas (Más fácil)</u>	3	3 a 30		9,5	1min-3min
<u>Opción 2.- Flexiones en el suelo (Más difícil)</u>	3	3 a 30		9,5	1min-3min
<u>Fondos en Banco</u>	4	3 a 30		8,5	1min a 3min
<u>Puente de Glúteo con Pies Elevados</u>	3	5 a 30		8	1min a 3min
<u>Opción 1.- Sentadillas</u>	4	10 a 30		9	1min
<u>Opción 2.- Sentadillas con peso</u>	4	10 a 30		9	1min
<u>Plancha Lateral</u>	2	5 a 20		8	1:30min
<u>Crunch Abdominal Invertido</u>	3	5 a 30		8,5	1min-2min
RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
Día Viernes					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<u>Straight Leg Bridge</u>	2	3 a 20		8	1min a 3min
<u>Dominadas Horizontales entre 2 Sillas</u>	3	5 a 20		8,5	1min-3min
<u>Opción 1.- Flexiones de Rodillas</u>	4	8 a 30		9,5	1min-3min
<u>Opción 2.- Flexiones en Pared</u>	4	8 a 30		8,5	1min-3min
<u>Opción 1.- Sentadillas con Apoyo</u>	4	10 a 30		9	1min
<u>Opción 2.- Sentadillas</u>	4	10 a 30		9	1min
<u>Extensión de Tríceps en superficie más baja</u>	2	3 a 20		9,5	1min-2min
<u>CrossBody Mountain Climbers</u>	2	8 a 25		8	1min-2min
RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					



### Semana 4

Fecha:

Día Lunes					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<u>Opción 1.- Flexiones en el suelo (Más fácil)</u>	4	<b>8 a 30</b>		8,5	1min-3min
<u>Opción 2.- Flexiones declinadas (Más difícil)</u>	4	<b>8 a 30</b>		8	1min-3min
<u>Dominadas Horizontales entre 2 Sillas.</u>	3	<b>5 a 20</b>		8,5	1min-3min
<u>Hip Thrust a dos piernas con peso sobre la cadera</u>	3	<b>5 a 30</b>		8,5	1min a 3min
<u>Sentadillas con peso</u>	4	<b>10 a 30</b>		9	1min
<u>Plancha Abdominal</u>	2	<b>15s a 1min</b>		8	1min-2min

RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Día Miércoles					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<u>Incline Rows con peso en mochila)</u>	3	<b>5 a 20</b>		8,5	1min-3min
<u>Opción 1.- Flexiones en el suelo (Más fácil)</u>	4	<b>8 a 30</b>		8,5	1min-3min
<u>Opción 2.- Flexiones declinadas (Más difícil)</u>	4	<b>8 a 30</b>		8	1min-3min
<u>Fondos en Banco</u>	4	<b>3 a 30</b>		8,5	1min a 3min
<u>Puente de Glúteo con Pies Elevados.</u>	3	<b>5 a 30</b>		8,5	1min a 3min
<u>Sentadillas con peso</u>	4	<b>10 a 30</b>		9	1min
<u>Plancha Lateral</u>	2	<b>5 a 20</b>		8	1:30min
<u>Crunch Abdominal Invertido.</u>	3	<b>5 a 30</b>		8,5	1min-2min

RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Día Viernes					
Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	RPE	Descanso entre series
<u>Straight Leg Bridge.</u>	2	<b>3 a 20</b>		8.5	1min a 3min
<u>Dominadas Horizontales entre 2 Sillas.</u>	3	<b>5 a 20</b>		8,5	1min-3min
<u>Opción 1.- Flexiones en el suelo (Más fácil)</u>	4	<b>8 a 30</b>		8,5	1min-3min
<u>Opción 2.- Flexiones declinadas (Más difícil)</u>	4	<b>8 a 30</b>		8	1min-3min
<u>Sentadillas con peso</u>	4	<b>10 a 30</b>		9	1min
<u>Extensión de Tríceps en superficie más baja</u>	2	<b>3 a 20</b>		9,5	1min-2min
<u>CrossBody Mountain Climbers.</u>	2	<b>8 a 25</b>		8	1min-2min

RPE o índice de esfuerzo percibido 15 minutos después de haber terminado la sesión (Marca con una X):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10