RUTINA DE GIMNASIO M16-17 ENERO 2021

A DESARROLLAR DURANTE 3 DÍAS POR SEMANA

**Pautas generales: Antes de cada sesión, realizar una entrada en calor, consistente en 10 minutos de bicicleta o 5 de soga (mejor esta última , ya que se ponen en movimiento más grupos musculares); movimientos articulares, planchas laterales y frontales estáticas (30segs) y dinámicas ( cuadrupedias con piñas y equilibrio con pie y mano cambiada en 2 apoyos 10 segs. cada vez). Luego estiramientos dinámicos de los grupos musculares a desarrollar.**

**La carga a utilizar será la que permita realizar 12 repeticiones CÓMODAMENTE, con la sensación de que se pueden realizar 2 o 3 más con esfuerzo. Tomensé un día para acomodar este tema**

**Hacer esta rutina 4 semanas 3 días a la semana. LEAN BIEN E INTERPRETEN LA RUTINA ANTES DE COMENZAR…CUALQUIER COSA ME PREGUNTAN**

***SEMANAS 1 Y 2***

**DIA 1**: Entre serie y serie del mismo ejercicio dejar 45” a 1 minuto de pausa 2 series de 12 repeticiones de:

* Press de pecho….1er serie ….. pausa…..2da serie…. pausa y después vas a……
* Apertura con mancuernas………. después de la 2da serie vas a
* Pausa activa con 30 abdominales y 30 espinales
* Dorsalera
* Remo en máquina
* Pausa activa con 30 abdominales y 30 espinales
* Press de hombros, con mancuerna o barra
* Trapecio con barra
* Pausa activa con 30 abdominales y 30 espinales
* Camilla cuádriceps
* Isquiotibiales en camilla
* Media Sentadillas con un peso de 10-15 kgs
* Estocadas laterales con 10 kgs.

**PAUSA ACTIVA SIGNIFICA QUE ENTRE EJERCICIO Y EJERCICIO HAGO ABDOMINALES Y ESPINALES , Y EL TIEMPO QUE TARDO ES LO QUE TARDO EN PASAR DE UN EJERCICIO A OTRO**

**ELONGACIÓN FINAL**

**DIA 2 :** Circuito largo

Realizar los mismos ejercicios del **DÍA 1** en forma consecutiva SIN LA PAUSA DE ABDOMINALES…..(fijate que los abdominales los vas a hacer después de la estocada lateral….(12 de pecho, 12 de apertura con mancuernas,12 dorsalera, 12 remo….etc), luego de las 12 reps. de estocada lateral, pausa activa con 2 series de 50 abdominales-espinales tomarse 1´ de pausa y arrancar la siguiente serie…***3 series en total***

* Flexiones de brazos (pecho)….1 serie de máximas repeticiones, después de la última repetición vas a
* Apertura con mancuernas………. después de la 12va repetición vas a
* Dorsalera
* Remo en máquina
* Press de hombros, con mancuerna o barra
* Trapecio con barra
* Camilla cuádriceps
* Isquiotibiales en camilla
* Media Sentadillas con un peso de 10-15 kgs
* Estocada lateral 10 C/lado alternadamente con 10 kgs después de la 12va repetición vas a pausa activa

**PAUSA ACTIVA SIGNIFICA QUE DESPUÉS DE LA 12VA REPETICIÓN DE ESTOCADA LATERAL, HACÉS 2 SERIES DE 50 ABDOMINALES Y 30 ESPINALES , Y EL TIEMPO QUE TARDÁS ES LO QUE TARDÁS EN COMENZAR DE NUEVO POR PRESS DE PECHO**

**ELONGACIÓN FINAL**

**DIA 3 :** Circuito corto

* 12 repeticiones de cada uno de los ejercicios de ***tren superior SEGUIDAS, SIN PAUSA ENTRE ELLAS……***  luego de la 12va rep de trapecio, vas a pausa activa y volvés a press de pecho
* Press de pecho ( o flexiones) 1 serie de 12 repeticiones ( o máximas), después de la 12va repetición vas a
* Apertura con mancuernas………. después de la 12va repetición vas a
* Dorsalera
* Remo en máquina
* Press de hombros, con mancuerna o barra
* Trapecio con barra

**PAUSA ACTIVA SIGNIFICA QUE DESPUÉS DE LA 12VA REPETICIÓN DE TRAPECIO, HACÉS 1 SERIE DE 50 ABDOMINALES Y 30 ESPINALES , Y EL TIEMPO QUE TARDÁS ES LO QUE TARDÁS EN COMENZAR DE NUEVO POR PRESS DE PECHO**

**DESPUÉS DE LA *TERCERA* SERIE DE TRAPECIO, PAUSA ACTIVA Y PASAR A MIEMBRO INFERIOR**

* Camilla cuádriceps..12 repeticiones y pasás a …..
* Isquiotibiales en camilla
* Media Sentadillas con un peso de 10-15 kgs
* Estocada lateral 12 C/lado alternadamente con 10 kgs después de la 12va repetición vas a pausa activa

**PAUSA ACTIVA SIGNIFICA QUE DESPUÉS DE LA 12VA REPETICIÓN DE ESTOCADA LATERAL, HACÉS 1 SERIE DE 50 ABDOMINALES Y 30 ESPINALES , Y EL TIEMPO QUE TARDÁS ES LO QUE TARDÁS EN COMENZAR DE NUEVO POR CAMILLA CUADRICEPS**

**ELONGACION FINAL**

**SEMANAS 3 Y 4**

Con la misma dinámica, ajustando cargas con el mismo criterio de sensibilidad.

**DIA 1:** 3 series de 12 repeticiones de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. 45 segundos de pausa entre cada serie

* Press de pecho, pausa 45”, 2da serie, pausa, 3er serie, pausa e ir al siguiente ejercicio
* Apertura con mancuernas , pausa 45”, 2da serie, pausa, 3er serie, pausa e ir al siguiente ejercicio
* Pecho en banco inclinado ( press o apertura) o flexiones de brazos con los pies en una silla
* **Pausa activa ( 40 abdominales- 20 espinales)**
* Dorsalera
* Remo
* TRX o una soga en un caño
* **Pausa activa**
* Biceps + Press hombros con mancuernas
* Hombro + triceps. Brazos extendidos al frente a la altura de los hombros, los muevo hasta la vertical y realizo tríceps , flexionando el codo llevando las mancuernas hacia la nuca .
* Trapecio
* **Pausa activa**
* Sentadilla búlgara
* Isquiotibiales
* Press de piernas o estocadas

**ELONGACIÓN FINAL**

**DIA 2:** Circuito largo

1 serie de **cada uno** de los ejercicios en forma consecutiva con 30” de pausa entre cada ejercicio. Al terminar con press de piernas o estocadas…….. pausa activa alternando 2 series de 50 abdominales – 30 espinales ; **REPETIR TODO 3 SERIES**

* Press de pecho, pausa 30” pausa y pasar a……
* Apertura con mancuernas, pausa 30” pausa y pasar a……
* Pecho en banco inclinado ( press o apertura) o flexiones con los pies en una silla
* Dorsalera
* Remo
* TRX
* Biceps + Press hombros con mancuernas
* Hombro + triceps. Brazos extendidos al frente a la altura de los hombros, los muevo hasta la vertical y realizo tríceps , flexionando el codo llevando las mancuernas hacia la nuca .
* Trapecio
* Sentadilla búlgara
* Isquiotibiales
* Press de piernas o estocadas

**ELONGACIÓN FINAL**

**DIA 3:** Circuito corto

12 reps de cada ejercicio de tren superior en forma consecutiva (12 de pecho, 12 apertura, 12 banco inclinado,12 dorsalera, .etc) con una pausa **PASIVA** de 45 segundos entre **cada ejercicio**…… repetir x 3 series, con pausa activa entre cada serie , de 30 abdominales-30 espinales , luego de la 3er pausa activa pasar a……….

* 12 repeticiones de cada uno de los ejercicios de ***tren superior ( agrupados de a tres ), SIN PAUSA ENTRE ELLAS……***
* Press de pecho….1 serie de 12 repeticiones, después de la 12va repetición vas a
* Apertura con mancuernas………. después de la 12va repetición vas a
* Pecho en banco inclinado después de la 12va repetición vas a …
* **Pausa activa después ….volvés a press de pecho y continuás hasta completar 3 series con pausa activa cada vez que completás el banco inclinado**
* Dorsalera
* Remo en máquina
* TRX
* **Pausa activa volvés a dorsalera y continuás hasta completar 3 series con pausa activa cada vez que completás el TRX**
* Biceps + Press hombros con mancuernas
* Hombro + triceps. Brazos extendidos al frente a la altura de los hombros, los muevo hasta la vertical y realizo tríceps , flexionando el codo llevando las mancuernas hacia la nuca .
* Trapecio
* **Pausa activa**

**DESPUÉS DE LA *TERCERA* SERIE DE TRAPECIO, PAUSA ACTIVA Y PASAR A MIEMBRO INFERIOR**

* Camilla cuádriceps..12 repeticiones y pasás a …..
* Isquiotibiales en camilla
* Media Sentadillas con un peso de 10-15 kgs
* Estocada lateral 12 C/lado alternadamente con 10 kgs después de la 12va repetición vas a pausa activa

**PAUSA ACTIVA SIGNIFICA QUE DESPUÉS DE LA 12VA REPETICIÓN DE ESTOCADA LATERAL, HACÉS 1 SERIE DE 50 ABDOMINALES Y 30 ESPINALES , Y EL TIEMPO QUE TARDÁS ES LO QUE TARDÁS EN COMENZAR DE NUEVO POR CAMILLA CUADRICEPS**

**ELONGACION FINAL**

