

Entrenamiento de Preparación General (Fase 1)	
Frecuencia	5 días / semana



Calentamiento

Calentamiento General

Entrenamiento 1				
	Nombre del ejercicio	Series	Repeticiones	Comentarios
A	Puentes de glúteo	3	8-15	
B	Sentadilla en TRX	3	8-15	Puedes hacerlo sobre un banco normal del gimnasio
C	Jalones en polea agarre estrecho	3	8-15	
D	Press inclinado con mancuernas	3	8-15	No utilices una inclinación muy elevada. Usa unos 15 grados de inclinación.
E	Plancha abdominal	3	fallo	Aguanta la posición hasta que no puedas más

Entrenamiento 2
Entrenamiento Cardiovascular
Realiza de 20-35 minutos de ejercicio cardiovascular (en bicicleta estática o elíptica o caminadora)
Mantén una intensidad moderada. Una referencia para controlar la intensidad es que NO seas capaz de mantener una conversación. Si puedes mantener una conversación con otra persona, entonces es que la intensidad es demasiado baja y debes aumentar el ritmo.
En el caso de que utilices caminadora (cinta de correr), en lugar de correr, eleva la inclinación de la cinta y camina a ritmo rápido.

Entrenamiento 3				
	Nombre del ejercicio	Series	Repeticiones	Comentarios
A	Band pull apart	3	8-15	
B	Floor Press con mancuernas	3	8-15	Aguanta 1 segundo apoyando los codos en el suelo antes de volver a subir
C	Split Squat en TRX	3	8-15	
D	Remo con mancuernas sobre banco inclinado	3	8-15	
E	Leñadores horizontales con banda elástica	3	8-15	

Entrenamiento 4
Entrenamiento Cardiovascular
Realiza de 20-35 minutos de ejercicio cardiovascular (en bicicleta estática o elíptica o caminadora)
Mantén una intensidad moderada. Una referencia para controlar la intensidad es que NO seas capaz de mantener una conversación. Si puedes mantener una conversación con otra persona, entonces es que la intensidad es demasiado baja y debes aumentar el ritmo.
En el caso de que utilices caminadora (cinta de correr), en lugar de correr, eleva la inclinación de la cinta y camina a ritmo rápido

Entrenamiento 5				
	Nombre del ejercicio	Series	Repeticiones	Comentarios
A	Remo a una mano en polea alta	3	8-15	
B	Band Pull Through	3	8-15	
C	Flexiones manos sobre banco	3	8-15	
D	Press de hombro a una mano con mancuerna	3	8-15	
E	Bird-Dog Hold	3	30 segundos	No lo cronometres, simplemente cuenta despacio hasta 30

Vuelta a la calma

Vuelta a la calma