



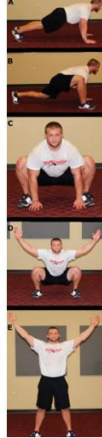
**MUSCLES PAIN**

DIET & TRAINING SYSTEMS

### Calentamiento articular específico

1' de curl de bíceps con barra de madera sin peso añadido + 1' de Press militar con barra de madera sin peso añadido + 1' de Flexiones de rodillas sin peso añadido + 1' de Dislocaciones de hombros con palo

### Movilidad general



Protocolo a seguir – Izquierda a derecha. **1**- En cada posición de la imagen 1 estaremos 8", y se repetirá con cada pierna. **2**- Se van a realizar 15 repeticiones de bisagra de cadera y 15 repeticiones de sentadilla. **3** – Pasamos a plancha abdominal y hacemos 3 desplazamientos traseros de 5" cada uno. **4** – Zancadas de spiderman y estiramientos laterales. **5** - Pasamos a plancha y otros 3 desplazamientos traseros de 5". **6** - Cuadrupedia, y realizamos círculos con las extremidades (Hombros y caderas). 10 círculos x lado y x articulación. **7** – Pasamos a plancha y hacemos otra vez las zancadas. **8** – Realizamos 15 sentadillas con brazos extendidos

### Calentamiento muscular específico

1 serie con el 50% del peso a utilizar al mismo rango de repeticiones + 1 serie con el 70% del peso a utilizar al mismo rango de repeticiones + 1 serie con el 90% del peso a utilizar al mismo rango de repeticiones. Este calentamiento es obligatorio únicamente en el primer ejercicio que se haga para un determinado grupo muscular o para los ejercicios multiarticulares, opcional para el resto. Puedes hacer más series de ser necesario. **Estas series NO se contabilizan dentro del volumen de entrenamiento de la sesión, sin excepción.**

### INDICACIONES

Se entrena **5 días en semana**.

Distribuye los días a lo largo de la semana como mejor te convenga. Mantén además como mínimo, un **NEAT de 10000 pasos diarios**. Añade **35 minutos de trabajo cardiovascular que prefieras 5 días por semana**, muevete en un rango de **130-150 ppm** (no los cuentes dentro del NEAT diario), procura que 2 de ellos sean en los días descanso para incrementar la actividad de esos días.

**Calienta** antes del cardio con **10 minutos saltando a la comba de puntillas**.

**Añade 2 ejercicios de gemelo**, uno sentado y otro de pie, **3 series para cada uno**, **8-20 repeticiones**, **2 veces por semana**, los días que menos fatiga tengas.

**Añade 3 series de aductor en maquina al fallo**, **10 a 15 repeticiones**, con un ritmo fluido pero no muy rapido. Hazlo el día de pierna que prefieras.

**Haz 3 días de hiit en bici de spinning**, despues de entrenar los días que prefieras menos los de pierna, **7 rondas de 20 segundos al maximo con 40 "** de recuperacion de pedaleo suave. **5 minutos de caleamiento previo y 5 minutos de enfriamiento al terminar**.

Descansa lo que necesites entre series

RPE	Descripción
10	No podría hacer más repeticiones ni aumentar la carga
9,5	No podría hacer ninguna repetición más, quizás aumentar la carga mínimamente
9	Podría hacer 1 repetición más.
8,5	Podría hacer 1 repetición más, quizá dos
8	Podría hacer 2 repeticiones más
7,5	Podría hacer 2 repeticiones más, quizá tres
7	Podría hacer 3 repeticiones más
5-6	Podría hacer de 4 a 6 repeticiones más
1-4	Esfuerzo muy leve o nulo

REPS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
RPE	10	100.0%	95.5%	92.2%	89.2%	86.3%	83.7%	81.1%	78.6%	76.2%	73.9%	70.7%	68.0%
	9.5	97.8%	93.9%	90.7%	87.8%	85.0%	82.4%	79.9%	77.4%	75.1%	72.3%	69.4%	66.7%
	9	95.5%	92.2%	89.2%	86.3%	83.7%	81.1%	78.6%	76.2%	73.9%	70.7%	68.0%	65.3%
	8.5	93.9%	90.7%	87.8%	85.0%	82.4%	79.9%	77.4%	75.1%	72.3%	69.4%	66.7%	64.0%
	8	92.2%	89.2%	86.3%	83.7%	81.1%	78.6%	76.2%	73.9%	70.7%	68.0%	65.3%	62.6%
	7.5	90.7%	87.8%	85.0%	82.4%	79.9%	77.4%	75.1%	72.3%	69.4%	66.7%	64.0%	61.3%
	7	89.2%	86.3%	83.7%	81.1%	78.6%	76.2%	73.9%	70.7%	68.0%	65.3%	62.6%	59.9%
	6.5	87.8%	85.0%	82.4%	79.9%	77.4%	75.1%	72.3%	69.4%	66.7%	64.0%	61.3%	58.6%

SEMANA	DIA	FECHA	SEMANA 1		INDICACIONES	SEMANA 2		INDICACIONES	SEMANA 3		INDICACIONES	SEMANA 4		INDICACIONES
			SEMANA 1	SEMANA 2		SEMANA 3	SEMANA 4							
SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12	SEMANA 13	SEMANA 14	SEMANA 15

RESUMEN GENERAL DE TRABAJO																
MUSCULO	SEMANA 1				SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4			
	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
Cardíaco	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Tronco	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Abdomen	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Manos	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Pies	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Tríceps	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Bíceps	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Rotadores	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

