

ENTRENAMIENTO CON PESAS.

Inicio:

Calentamiento: 5 min. de carrera continua.

Gimnasia Sueca:

- elevación de brazos: lateral, frente, arriba.
1 serie de 20 repeticiones
- flexión de tronco:
1 serie de 10 repeticiones
- sentadillas:
1 serie de 10 repeticiones
- torsión de tronco
1 serie de 20 repeticiones.

Ejercicios específicos:

- MANCUERNAS.

Realizar los ejercicios con mancuernas de 1 kg inicialmente.

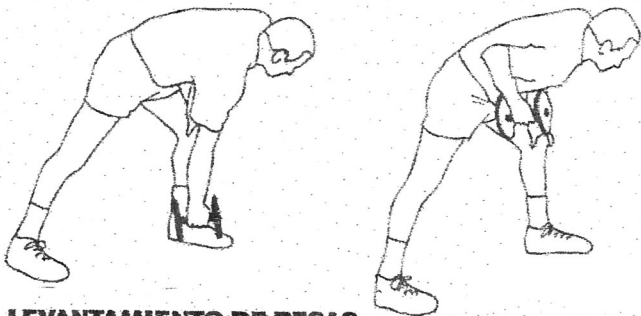
<u>Nº EJERCICIO</u>	<u>N ° SERIES</u>	<u>REPETICIONES POR SERIE</u>	<u>ZONA TRABAJADA</u>
1	UNA	20 con cada brazo	Espalda, superior e inferior
2	UNA	20 con cada brazo	triceps
3	UNA	20 con cada brazo	Hombros
4	UNA	10 repeticiones	Hombros
5	UNA	10 repeticiones	Pectorales
6	UNA	10 repeticiones	Pectorales

- BARRA DE PESAS

Realizar los ejercicios con barra únicamente (sin pesos).

<u>Nº EJERCICIO</u>	<u>N ° SERIES</u>	<u>REPETICIONES POR SERIE</u>	<u>ZONA TRABAJADA</u>
7	UNA	10 repeticiones	Hombros
8	UNA	10 repeticiones	Hombros
9	UNA	10 repeticiones	Pectorales
10	UNA	10 repeticiones	Pectorales

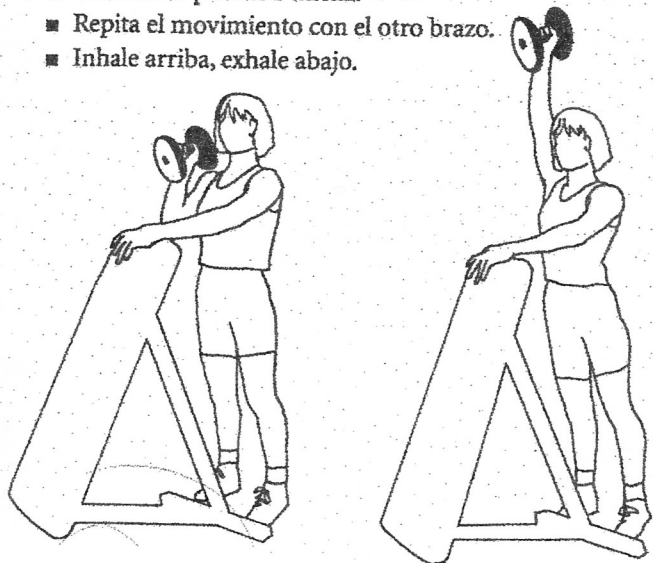
- Ponga la pierna derecha hacia atrás, con la rodilla firme, y flexione la rodilla izquierda suavemente.
- Dóblese hacia delante y sujete la mancuerna con la mano derecha, con la palma hacia dentro, a unos 15 cm del suelo.
- Tire de la pesa hasta llegar al pecho, manteniendo el brazo cerca del cuerpo.
- Vuelva a la posición inicial siguiendo los mismos pasos.
- Inhale arriba, exhale abajo.
- Cambie de posición y repita el ejercicio del lado izquierdo.



3 LEVANTAMIENTO DE PESAS CON UN SOLO BRAZO, DE PIE

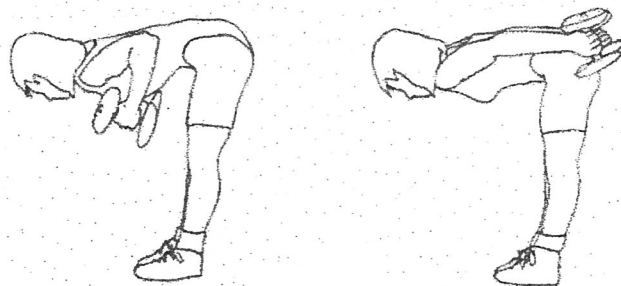
Para los deltoides frontales y exteriores

- De pie, sujétase a un apoyo con la mano libre.
- Sujete la pesa con el brazo flexionado a la altura del hombro.
- Mantenga firmes las piernas y las caderas, y los codos y palmas, hacia dentro.
- Levante la pesa hasta tener el brazo extendido.
- Vuelva a la posición inicial.
- Repita el movimiento con el otro brazo.
- Inhale arriba, exhale abajo.



Para los tríceps

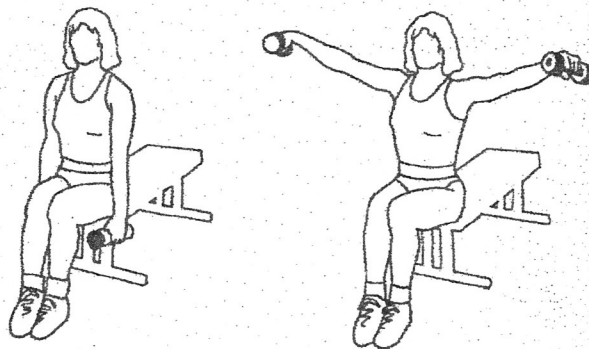
- De pie, con los pies separados unos 40 cm, y flexionado hacia delante por la cintura.
- Sujete dos pesas con los brazos extendidos.
- Flexione los brazos por el codo.
- Sostenga la tensión y, después, vuelva a la posición inicial.



4 LEVANTAMIENTO LATERAL, SENTADO

Para los deltoides frontales y exteriores

- Siéntese sobre el extremo de un banco, con los pies firmes sobre el suelo.
- Sujete las pesas, con las palmas hacia dentro, y extendiendo los brazos hacia abajo por los costados.
- Levante suavemente las pesas en un movimiento semicircular, hasta un poco por encima de los hombros.
- Efectúe una pequeña pausa y, entonces, baje hasta la posición inicial siguiendo los mismos pasos.
- Mantenga rectos los brazos.
- Inhale arriba, exhale abajo.
- También se puede realizar de pie.

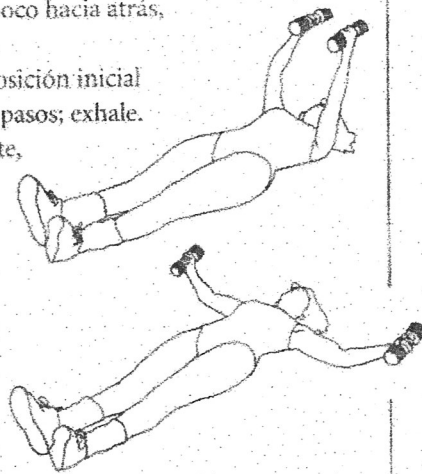


PECTORALES

5 MOVIMIENTO DE ALETEO CON PESAS, EN EL SUELO

Para los pectorales

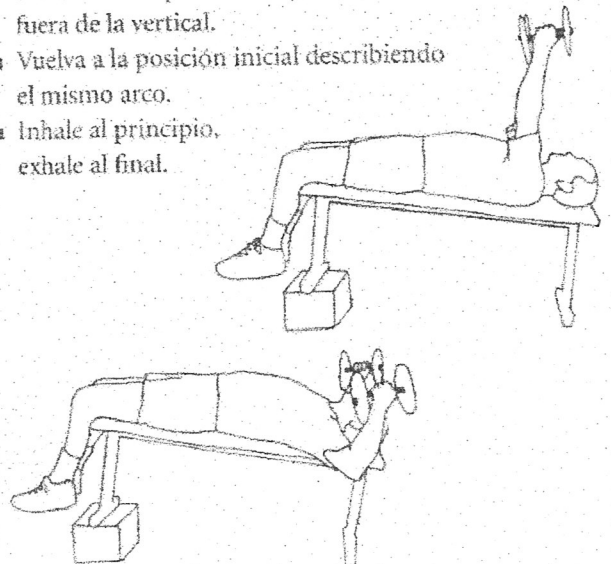
- Tiéndase sobre el suelo y sostenga una pesa en cada mano, con las palmas hacia dentro y los brazos extendidos por encima de los hombros.
- Mantenga los brazos extendidos, inhale y baje las pesas en un movimiento semicircular a los lados del pecho y un poco hacia atrás, en línea con los oídos.
- Vuelva las pesas a la posición inicial siguiendo los mismos pasos; exhale.
- Respire profundamente, mantenga el pecho alto y la cabeza en contacto con el suelo, y concéntrese en los pectorales.



6 LATERAL, EN DECLINACIÓN

Para los pectorales inferiores

- Tiéndase sobre un banco en declinación, con los brazos extendidos por encima de los hombros, sujetando las dos mancuernas juntas y con las palmas hacia dentro.
- Baje suavemente de modo que las pesas estén a punto de tocar el pecho, a unos 25 cm de su costado.
- Mantenga los codos hacia abajo y hacia atrás, en línea con los oídos, y los antebrazos, ligeramente fuera de la vertical.
- Vuelva a la posición inicial describiendo el mismo arco.
- Inhale al principio, exhale al final.

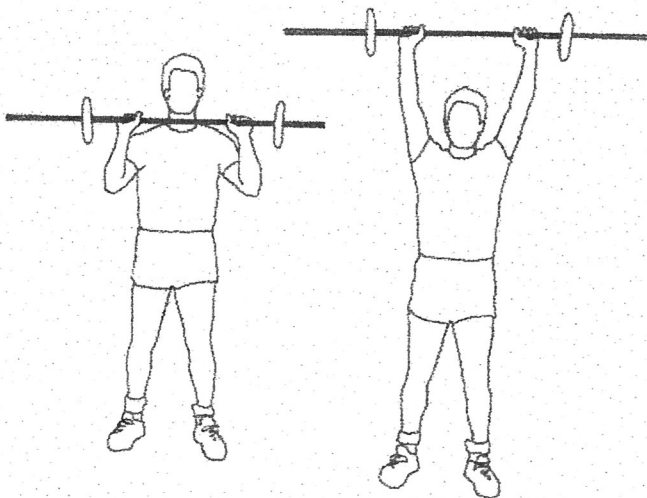


7

LEVANTAMIENTO DE BARRA DESDE EL PECHO, DE PIE

Para los deltoides frontales y exteriores

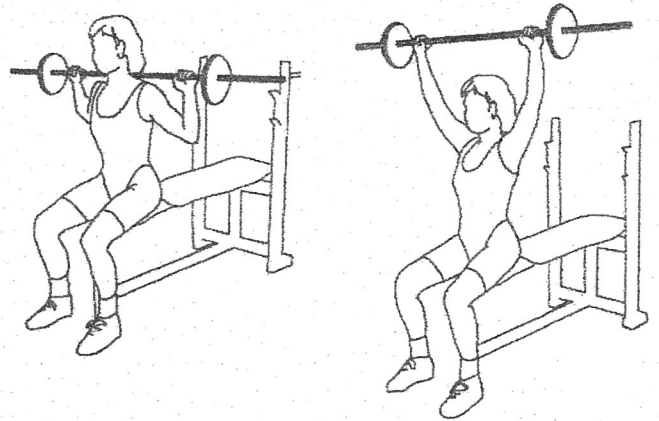
- Suba la barra de pesas hasta el pecho, con las manos separadas por una distancia similar a la existente entre los hombros.
- Mantenga firmes piernas y caderas, y el pecho alto.
- Mantenga los codos hacia dentro, ligeramente por debajo de la barra.
- Levante la barra hasta llegar a extender los brazos por encima de la cabeza.
- Bájela hasta la parte superior del pecho.
- Asegúrese de que la barra descansa sobre el pecho y no la soportan los brazos entre repeticiones.
- Inhale arriba, exhale abajo.



8 LEVANTAMIENTO DE BARRA POR DETRÁS DEL CUELLO, SENTADO

Para los deltoides frontales y posteriores

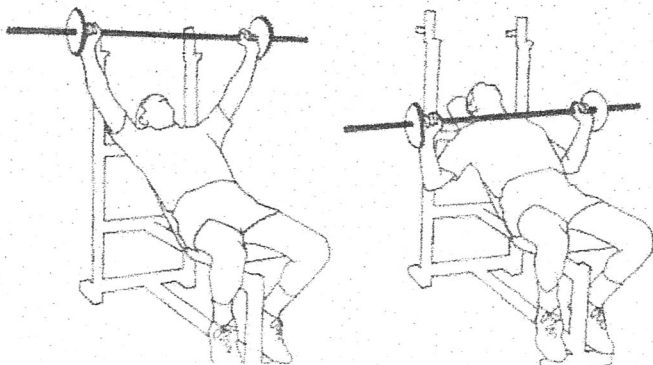
- Siéntese, con los pies separados uno 40 cm, y coloque la barra sobre la parte superior de la espalda.
- Mantenga las manos separadas unos 10-15 cm más que la distancia existente entre los hombros.
- Levante la barra por encima de la cabeza hasta extender los brazos.
- Baje hasta los hombros y haga una pausa.
- Inhale arriba, exhale abajo.



9 LEVANTAMIENTO DE BARRA DE PESAS SOBRE BANCO INCLINADO

Para los pectorales exteriores y superiores

- Tiéndase sobre un banco inclinado.
- Sujete la barra por cada extremo de la parte interior de los platos.
- Baje la barra hasta el pecho, unos 7-8 cm por encima de los pezones.
- Suba la barra hasta extender los brazos manteniendo los codos hacia atrás, y las caderas, sobre el banco.
- Baje la barra de forma controlada, marcando una pausa sobre el pecho.
- Mantenga la cabeza sobre el banco y no arquee la espalda en exceso.
- Inhale abajo, exhale arriba.



10 LEVANTAMIENTO DE BARRA DE PESAS SOBRE BANCO HORIZONTAL

Para los pectorales exteriores

- Tiéndase sobre un banco.
- Sujete la barra de pesas separando los brazos unos 15 cm más que la distancia existente entre los hombros.
- Baje la barra hasta unos 3 cm por debajo de los pezones.
- Suba la barra hasta extender los brazos completamente, con los codos hacia fuera, y el pecho alto.
- Mantenga la cabeza y las caderas sobre el banco, y no arquee la espalda.
- Baje la barra de forma controlada, marcando una pausa sobre el pecho.
- Inhale abajo, exhale arriba.

