

Inicia el año aumentando tu volumen muscular.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 6. #30. Pág. 8.

Empieza el año y con él empezamos a trabajar para lograr todas nuestras metas y cumplir así nuestros propósitos de año nuevo. En esta primera rutina del año trabajaremos enfocados a dos aspectos principales: La hipertrofia muscular (es decir el aumento de tamaño y masa muscular) y la reducción del porcentaje de grasa corporal (para eliminar esos excesos de la temporada navideña).

Para lo primero sigue la rutina de pesas que aquí te presento, y para la reducción de grasa corporal vamos a recomendarte lo siguiente: Después de terminar tu rutina de pesas vas a hacer de 40 a 60 minutos de ejercicio aeróbico a intensidad moderada (debes mantenerte entre el 60 y 75 % de tu ritmo cardíaco máximo). La razón por la que es recomendable hacer el trabajo de fuerza y después el aeróbico es que en las pesas usarás tus reservas de glucosa y glucógeno, y así cuando hagas el ejercicio aeróbico, tu cuerpo utilizará las grasas como combustible para producir la energía necesaria para el ejercicio. Haz el ejercicio aeróbico por lo menos tres o cuatro veces a la semana.

RUTINA DE PESAS

Vamos a hacer una rutina dividida en dos días: El día 1 entrenaremos la parte superior del cuerpo y el día 2 la parte inferior.

Si eres principiante vas a trabajar tres días a la semana de la siguiente manera: Una semana vas a trabajar dos días la parte superior y uno la parte inferior y la siguiente semana dos días la parte inferior y uno la parte superior.

Si eres intermedio vas a trabajar cuatro días a la semana: Dos días la parte superior y dos días la parte inferior.

Finalmente, si eres avanzado vas a trabajar seis días: Tres la parte superior del cuerpo y tres la parte inferior.

Es importante respetar el número de repeticiones y el tiempo de descanso. El abdomen lo vamos a trabajar los días de pierna al final de la rutina.

DIA 1:

- (1) Press pecho horizontal
- (2) Press hombro al frente
- (3) Remo sentado
- (4) Curl de bíceps con barra
- (5) Press francés
- (6) Elevaciones laterales con mancuernas

DIA 2:

- (7) Sentadilla
- (8) Press de pierna
- (9) Leg extension
- (10) Leg Curl
- (11) Pantorrilla de pie
- (12) Abductores
- (13) Aductores

PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
REPETICIONES	10	9	8	7	7	8	9	10
SERIES	3	4	4	3	4	4	3	4
DESCANSO	90 seg	60 seg	60 seg	90 seg	60 seg	60 seg	90 seg	60 seg