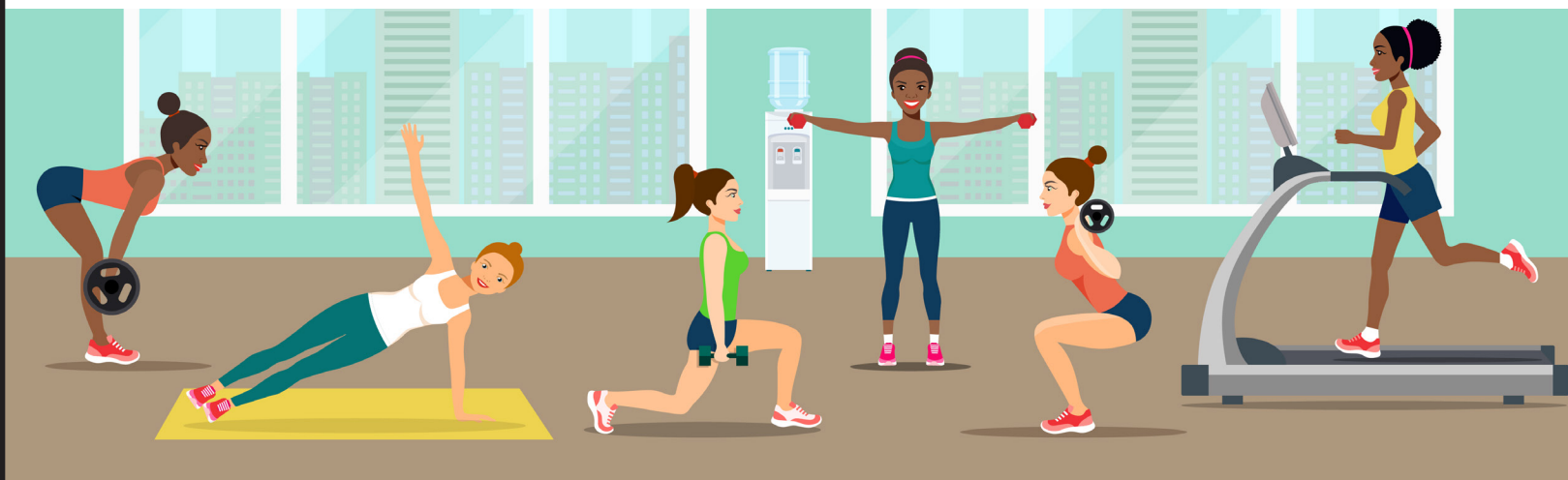


DOS PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO



Los siguientes dos planes pueden ayudarte a obtener un entrenamiento completo de la parte superior del cuerpo.

Uno se centra principalmente en las máquinas de ejercicio y es un gran plan para tonificar y perder peso.

El otro utiliza predominantemente pesas libres y es ideal para la construcción del músculo.

Máquinas de peso

Las máquinas de pesas son ideales para principiantes. También son buenas para tonificar y perder peso.

- Si eres un principiante, realiza de dos a tres series de 12 a 15 repeticiones usando un peso bastante ligero. Los principiantes deben seguir el programa de seis a ocho semanas antes de subir de nivel.
- Para intermedios y avanzados, se pueden levantar pesas más pesadas, completando de dos a tres series de 8 a 10 repeticiones hasta el agotamiento.
- Siempre calentar, enfriar y estirar.
- Deja 48 horas entre sesiones de trabajo de los mismos grupos musculares.

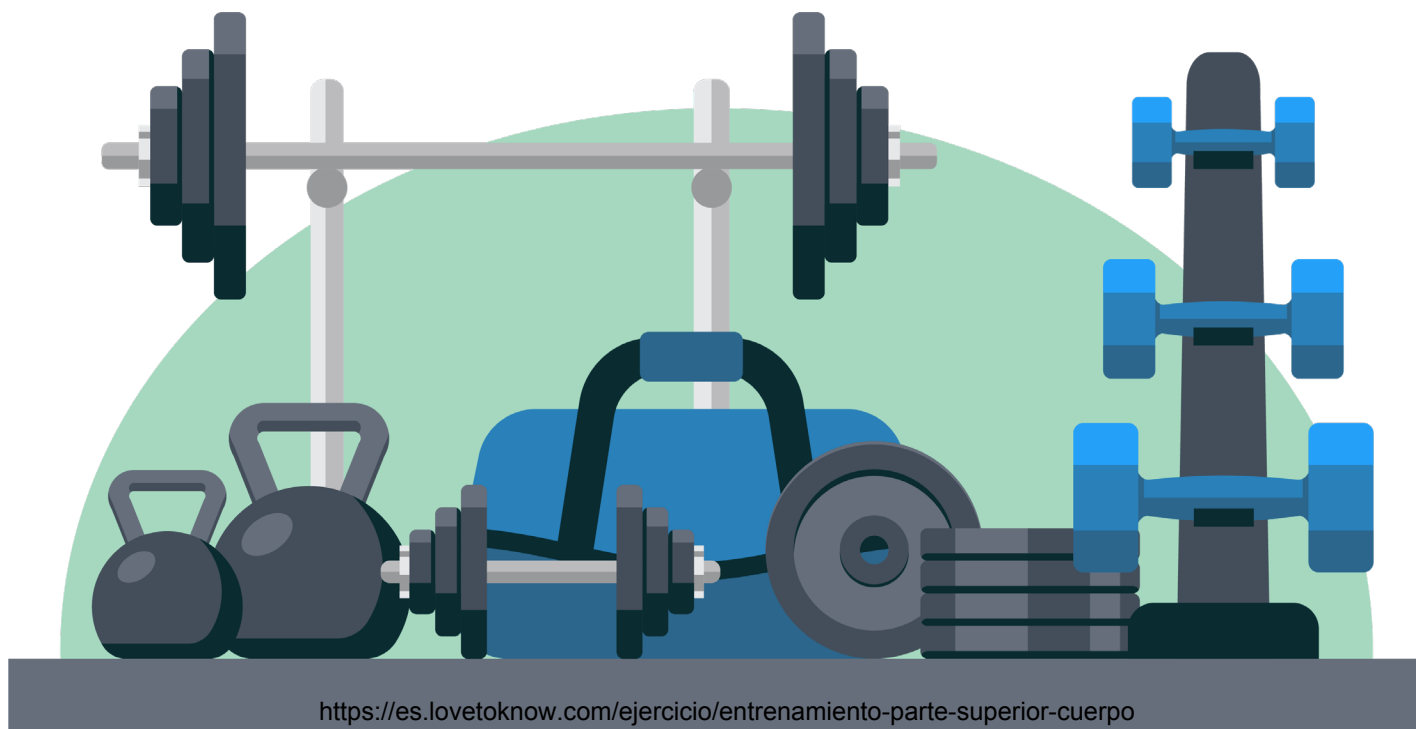
ENTRENAMIENTO CON MÁQUINAS				
Ejercicio	Músculos a trabajar	Lunes	Miércoles	Viernes
Remos sentados	Espalda baja, Dorsal ancho	I	I	I
Jalones al pecho	Dorsal ancho, romboides	P/I	I	P/I
Prensa de pecho sentada	Pectorales	P/I	I	P/I
Pec deck sentado	Pectorales	I	I	I
Prensa de hombro	Deltoides	P/I	I	P/I
Levantamientos laterales con maquina	Deltoides	I	I	I
Rizos de bíceps con maquina	Bíceps	P/I	I	P/I
Prensa de tríceps con maquina	Tríceps	P/I	I	P/I
Llave: P = Principiantes, I= Intermedio, Avanzado				

Los otros días de la semana (martes, jueves, y sábado) puedes trabajar la parte inferior del cuerpo y los abdominales.

Pesas libres

Estas rutinas utilizan principalmente pesas libres, aunque también pueden incluir algunas máquinas.

- Sigue las rutinas de principiantes e intermedios anteriores durante seis a ocho semanas cada una antes de participar en este programa.
- Trabaja con un levantador de pesas experimentado o un entrenador personal cuando empieces con pesas libres para asegurarte de que estás usando la forma adecuada.
- Realiza de dos a tres series de seis a ocho repeticiones hasta el agotamiento con cada ejercicio.
- Incluye ejercicios adicionales para los levantadores avanzados. Realiza la rutina intermedia durante seis a ocho semanas antes de pasar a la rutina avanzada.
- Siempre calentar, enfriar y estirar.
- Deja de 48 a 72 horas entre el trabajo de cada grupo de músculos.
- Realiza estos ejercicios por lo menos dos veces por semana. Realiza ejercicios de piernas, abdominales y espalda baja en días alternos.
- También puedes trabajar las piernas, la parte baja de la espalda y los abdominales el mismo día que trabajas la espalda y los bíceps.



ENTRENAMIENTO CON MANCUERNAS

Ejercicio	Músculos a trabajar	Lunes	Martes	Jueves	Viernes
Pullover con mancuerna	Dorsal ancho, pecho, deltoides posteriores			I/A	
Remo con la espalda inclinada	Dorsal ancho, hombros deltoides posteriores	A		A	
Encogimiento de hombros	Romboides	I/A		I/A	
Prensa en banco	Pectorales		I/A		I/A
Vuelos inclinados con mancuernas	Pectorales, deltoides frontales		A		A
Prensas militares	Deltoides		I/A		I/A
Levantamiento lateral de mancuernas	Deltoides		I/A		I/A
Levantamiento frontal de mancuernas	Deltoides frontales		A		A
Rizos de bíceps con barra	Bíceps	I/A		I/A	
Rizos de bíceps martillo	Bíceps	A		A	
Extensiones de tríceps con barra	Tríceps		I/A		I/A
Jalón de cuerda para tríceps	Tríceps		I/A		I/A
Contragolpe de tríceps con mancuerna	Tríceps		A		A
Rizos de muñeca con mancuerna	Antebrazos	A		A	

Llave: I = Intermedio A = Avanzado