

## PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO

### INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre:

Fecha de inicio:

Historial de lesiones:

Talla:

Peso:

% Masa grasa: (datos opcionales)

% Masa magra: (datos opcionales)

Información importante: (explicativo de cada uno de los puntos)

- Series
- RIR
- Descanso
- Repeticiones
- Velocidad de ejecución

**Objetivo personal:** Descripción de las cualidades físicas a trabajar, considerando la composición corporal y detallando los objetivos que en conjunto con el cliente, se definen al iniciar con el plan de entrenamiento

#### Ejemplo

- Buscar mejorar su composición corporal, especialmente en reducir sus % de grasa. ( reducción del peso corporal, pliegues y circunferencias)
- Mejora en el sistema cardiorespiratorio mediante ejercicios de moderada o baja intensidad
- Mejora de la técnica de los ejercicios

**Implementación: Acá se detallarán la implementación con la que cuenta el cliente.**

<b>Colchoneta</b>	<b>Mini banda negra</b>	<b>Cuerdas de salto</b>	<b>1 pesa rusa de 10kg</b>

### PROGRAMACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

N° DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
2		Circuito funcional aeróbico		Hipertrofia Full Body			



**Día: Martes**

**Sesión: Circuito funcional aerobico**

N	Ejercicios	Detalles	CUANTIFICACIÓN DE LAS CARGAS											
			SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4		
			Serie	Rep	Descanso	Serie	Rep	Descanso	Serie	Rep	Descanso	Serie	Rep	Descanso
1	Escaladores	Llevar rodillas al pecho desde la plancha												
2	Puentes + minibanda negra	Banda sobre las rodillas y empujar con cadera												
3	Plancha baja	Revisar Link	3	30"	15"	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	JumpingJacks	Revisar Link	Intensidad moderada No pasar 150 Fcmáx  Descanso entre series 2-3minutos											
5	Swing	Con pesa rusa												
6	Ejercicio	.....												
7	Ejercicio	.....												
8	Ejercicio	.....												
9	Ejercicio	.....												
10	Ejercicio	.....												

**Día: jueves**

**Hipertrofia Full Body**

N	Ejercicios	Detalles	CUANTIFICACIÓN DE LAS CARGAS											
			SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4				
			Series	Series	Series	Series	RIR	RIR	RIR	RIR	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
1	Sentadilla													
2	Flexiones de brazo	Seguir la progresión acordada												
3	Puente Acostado	Utilizar pesa rusa de 10 Kg												
4	Curl de Biceps													
5	Abs Cortos	Seguir la progresión de abdominales (Revisar Link)												
6	Ejercicio													
7	Ejercicio													
8	Ejercicio													
9	Ejercicio													
10	Ejercicio													

VIDEOS DE LOS EJERCICIOS (LINK)	
Sentadilla	
Jumping Jacks	
Plancha Baja	
Flexiones de Brazo	
Abdominales Progresión	

