



GUÍA PARA ENTRENAMIENTOS EN EL NIVEL AVANZADO

En la medida que la persona va avanzando, necesita trabajar de forma más acentuada los grupos musculares por separados, cada grupo muscular requiere muchos más atención, quiere decir, muchos más trabajo en unidad de tiempo.

Si te encuentras en el nivel intermedio o avanzado, debes trabajar la mitad del cuerpo un día, y la otra mitad al día siguiente. Además, puedes combinar y trabajar la parte de atrás de la pierna con la parte superior delantera del cuerpo. Hay muchas formas, a medida que vas avanzando, debes exponer los grupos musculares menos frecuentes en la semana, pero más intenso por sección. Una persona muy avanzada (competidor) va a dedicar una hora a un grupo muscular en específico, una sesión completa de pecho, por ejemplo.

En un entrenamiento deportivo, hay que tomar muy en cuenta el equilibrio muscular de las articulaciones. Cada ejercicio que realices en un músculo, debes realizarlo al mismo tiempo el músculo antagonista, lo puedes hacer en series combinadas (súper series). El equilibrio entre músculos es muy importante para el desempeño deportivo y para evitar lesiones.

RECOMENDACIONES

Recuerda que para la salud física, el ejercicio es solo uno de los elementos a incorporar en tu día a día. Consulta siempre a tu médico al iniciar tu cambio de estilo vida.

Usualmente el parámetro más importante a tomar en cuenta es realizar movimientos completos y controlados, nunca parciales. Si sientes dolores en tus músculos al realizar el movimiento completo, debes ser evaluado por tu médico para descartar cualquier lesión.

Nunca haga ejercicios en lugares confinados. Es necesaria la circulación de oxígeno para evitar la sofocación.

CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS

Los movimientos en los ejercicios se pueden dividir en planos, horizontal o vertical, de empuje o jalón. En los niveles intermedio y avanzado debes tomar en cuenta el rango de velocidad en cada repetición, en el siguiente ejemplo se toma el rango 3020, lo que quiere decir que se realizará el ejercicio a una velocidad de 30 empujando y a una de 20 jalando.

NÚMERO DEL EJERCICIO	NOMBRE DEL EJERCICIO	SERIES	RANGO DE REPETICIONES	DESCANSO ENTRE LOS EJERCICIOS	RANGO DE VELOCIDAD DE EJECUCIÓN DE CADA REPETICIÓN
Cada ciclo está compuesto por dos ejercicios.*					
A1	Pecho	4	10-12	10's	3020
A2	Espalda	4	10-12	60's	3020
B1	Hombros	3	10-12	10's	3020
B2	Piernas	3	10-12	60's	3020
C1	Biceps	3	10-12	10's	3020
C2	Triceps	3	10-12	60's	3020

EJEMPLO: Realizar ejercicio A1, repetir el ejercicio entre 10 a 12 veces. Tomar un descanso no mayor de 10 segundos y de inmediato realizar el ejercicio A2. Luego de realizar el ejercicio A2 tomar un descanso de 60 segundos y pasar al ejercicio A1. Repetir este ciclo en cuatro vueltas o series. Realizar los ejercicios con una velocidad de

*** RECUERDA QUE POR CADA CICLO, IDENTIFICADO POR LETRAS, DEBES TOMAR UN DESCANSO DE 60 SEGUNDOS**

PROGRAMA TU RUTINA

En el nivel avanzado puedes dividir tus rutinas en Hipertrofia y fuerza, tres a cuatro rutinas por semana. Ejemplo para programar tus rutinas:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Brazos y hombros	Parte baja y piernas	Descanso	Torso (pecho y espalda)	Brazos y hombros	Descanso	Descanso