

Planificación Curso Pérdida de Grasa Modificado.

Consideraciones

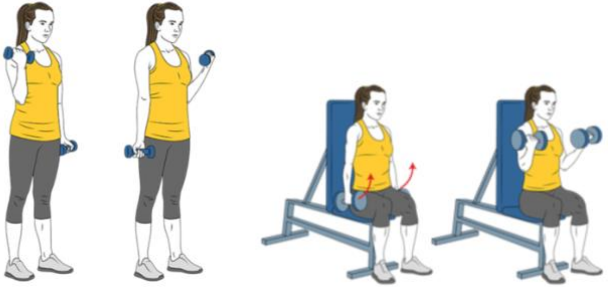
- Comienza haciendo solo 1 serie de todos los ejercicios y progresa poco a poco a 2 series.
- En todos los ejercicios de fuerza de la parte principal encontrarás un rango de repeticiones. Por ejemplo, 8-12 repeticiones. La idea es comenzar haciendo 8 repeticiones y progresar hasta poder hacer 12 en estas próximas 6 semanas.
- No debes llegar al fallo muscular ni trabajar en rangos de movimiento donde exista dolor.
- Necesitas un set de gomas como este:
https://www.amazon.es/Odoland-Elasticas-Elásticas-Resistencia-Entrenamiento/dp/B01ENO6UJS/ref=sr_1_29?crid=2SAEI144W1PDK&keywords=puerta%2Bbandas%2Belásticas%2Bentrenamiento&qid=1695290541&srefix=puerta%2Bbandas%2Belásticas%2Bentrenamiento%252Caps%252C100&sr=8-29&encoding=UTF8&tag=victordiaz0c-21&linkCode=ur2&linkId=66da02e5f53f47dd28ccb7f8d9782839&camp=3638&creative=24630&th=1

Al final del documento encontrarás un paso a paso de cómo utilizarlas.

Entrenamiento				
Calentamiento / Movilidad y activación				
	Series	Repeticiones	Descanso	Foto / Vídeo
Abducción de cadera decúbito prono	1-2	10 cada lado	10''	 https://www.youtube.com/watch?v=HXAMSMDzhR8
Floor openbook	1-2	8 cada lado	10''	 https://youtu.be/2S3ff33bFm0
CARS cadera en supino (Solo en el rango de movimiento donde no haya dolor y donde la movilidad de la cadera sea la protagonista principal).	1-2	12/lado	10''	https://www.youtube.com/watch?v=N9LKFeNrp2I 

Movilidad dinámica cadena posterior con goma	1-2	10/lado (miniband plástico intermedia)	10''	 https://youtu.be/BuRyQDZlao0
Monster walk (Leve flexión de rodilla sin que aparezca dolor).	1-2	5 pasos a cada lado		https://www.youtube.com/watch?v=M83Z36pHxhk 
Parte principal				
Sentadilla isométrica en pared (Busca una profundidad en la sentadilla donde no se produzca dolor)	1-2	10-30''	20-30''	 https://youtu.be/4rEmh3m5fSw

Peso muerto (Es un ejercicio dominante de cadera, las rodillas no deben ser las protagonistas principales y solo aportan una leve flexión). Si no tienes algo pesado, también puedes hacerlo con gomas así: https://youtu.be/1N6TuOlZS98 Si no consigues dominar esta bisagra de cadera, prueba antes con este otro ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=TVGAuZOrOz8	1-2	10-15	20-30''	 https://www.youtube.com/watch?v=iGlpEwnjPNo Regresión más fácil:  https://www.youtube.com/watch?v=TVGAuZOrOz8
--	-----	-------	---------	---

Press vertical con mancuernas sentada	1-2	8-12	20-30''	
Patada con miniband	1-2	15-20	20-30''	https://www.youtube.com/watch?v=Wf_r2Jb-Gpk 
Curl bíceps con mancuernas (De pie o sentada).	1-2	15-20	20-30''	

2. ¿CÓMO COLOCAR EL MATERIAL?

Paso número 1

Saca la rueda de soporte en la puerta e introduce una goma dentro.



Utilizaremos una goma diferente en función de la intensidad que necesitamos para cada uno de los ejercicios.

Puedes introducir varias gomas en el soporte y dejar colgando de la puerta o en el suelo la que no vayas a utilizar en ese ejercicio.



PRO HEALTH
by Victor Diaz

3

PRO HEALTH
by Victor Diaz

Paso número 2

Introduce las anillas en los extremos de la goma, dentro de los mosquetones.



Para los trabajos unilaterales, usa la misma anilla para los dos extremos de la goma, de tal manera que solo quede un agarre.



PRO HEALTH
by Victor Diaz

4

Paso número 3

Pasa la rueda por el otro lado de la puerta. Preferiblemente que cierre en el lado contrario al que realizamos el ejercicio.

Puede ser por arriba o por debajo de la misma en función del ejercicio.

Cierra la puerta y realiza un pequeño tirón para que ajuste el soporte.

