

# GUIA DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

Por Maria Diaz



Encontrarás todos mis programas en: <https://healthyteam.cl/>

**04**

La mejor manera de entrenar para principiantes

**04**

Que ejercicios hacer

**06**

Como organizar los ejercicios

**07**

Cuantas rutinas tengo que hacer a la semana

**08**

Como progresar

**11**

La importancia de registrar tus entrenamientos

@HEALTHYTEAM

# Contenido

# GUIA DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

03

**Empezar es lo más difícil. Te sientes confundid@ y tienes mil preguntas que nadie parece contestar.**

- ¿Hago pecho y bíceps un día, espalda y tríceps el otro, y pierna después?
- ¿O mejor entreno cuerpo completo?
- ¿Cómo ordeno los ejercicios?
- ¿Cuántas veces tengo que entrenar? ¿Tres veces por semana está bien o cuatro es mejor?
- ¿Cuántas series y repeticiones hago? ¿Es mejor 3×10 o 4×8?

En esta guía aprenderás todo lo que necesitas saber para empezar a entrenar con el pie derecho. No importa si eres hombre o mujer, o si tienes 20 o 50 años, este artículo es para ti si:

- ✓ Nunca has entrenado en tu vida y buscas cómo empezar.
- ✓ Has intentado de todo, pero no obtienes resultados.
- ✓ Nunca has entrenado consistentemente por más de 1 año.
- ✓ Dejaste de entrenar por algunos años y quieres retomar las riendas.

*La actividad física no es una sugerencia, es una necesidad fisiológica.*

# La mejor manera de entrenar para principiantes

04

La mejor manera de progresar es entrenar todo el cuerpo mínimo 3 veces por semana con 5-6 ejercicios.

## *¿Por qué tan poquito?*

Porque no necesitas más. Considérate como una semilla preparándose para florecer: necesitas cierta cantidad de agua administrada en intervalos adecuados. Darte más agua más seguido no te hará crecer más rápido, igual y hasta te ahoga.

Tampoco necesitas tanta variedad. No requieres dividir tus entrenamientos por grupos musculares (lunes de pecho y bíceps, miércoles de pierna, etc.), ni hacer 8 diferentes ejercicios para cada uno de ellos. Como principiante, te recuperas rápidamente de una sesión de entrenamiento. Requieres 24-72 horas para adaptarte a un estímulo, es decir, puedes hacer una rutina de cuerpo completo el lunes y repetir la misma rutina el miércoles, y aún así progresar.

Al entrenar todo el cuerpo de manera intermitente avanzarás más rápido y ahorrarás tiempo.

## ¿Qué ejercicios hacer?

Debido a que entrenarás tres veces por semana con pocos ejercicios es importante seleccionar aquellos que te darán más por menos, aquellos que entrenan muchos músculos al mismo tiempo.

En lugar de dividir los ejercicios por músculos los clasificaremos en 5 grupos:

- ✓ Ejercicios de empuje
- ✓ Ejercicios de tracción.
- ✓ Ejercicios de pierna posterior.
- ✓ Ejercicios de pierna anterior.
- ✓ Ejercicios de abdomen.

## EJERCICIOS DE EMPUJE

Como su nombre lo dice, son aquellos ejercicios en los que empujas, como:

- Press banca
- Push up/flexiones
- Press de hombro

Ejercitan principalmente el **pecho, tríceps y hombro**.



[Clic para ver ejercicio](#)

## EJERCICIOS DE TRACCIÓN

Aquí entran todos los ejercicios en los que jalas, como:

- Remo
- Dominadas
- Pulldown

Trabajan principalmente la **espalda, bíceps y hombro**.



[Clic para ver ejercicio](#)

## EJERCICIOS DE PIERNA POSTERIOR

Estos ejercicios trabajan más a los **glúteos e isquiotibiales** (muslo posterior) que a los cuádriceps. En general, son aquellos en los que la principal articulación que se mueve es la cadera (el movimiento de rodilla es más limitado).

Algunos ejemplos comunes son:

- Peso muerto
- Puente de cadera



[Clic para ver ejercicio](#)

## EJERCICIOS DE PIERNA ANTERIOR

Son ejercicios que trabajarán más a los **cuádriceps** en comparación con los glúteos e isquiotibiales. En general, en este grupo se mueve tanto la rodilla como la cadera. Aquí entran:

- Sentadilla
- Desplantes/zancadas



[Clic para ver ejercicio](#)

## EJERCICIOS DE ABDOMEN

A este grupo pertenecen todos los **ejercicios que se enfocan en tu zona media**. Algunos ejemplos son:

- Planchas
- Rollouts



[Clic para ver ejercicio](#)

# ¿Como organizar los ejercicios?

Fácil, incluye un ejercicio de cada grupo para un total de 5 ejercicios:

- ✓ Peso muerto sumo con mancuerna (**pierna posterior**)
- ✓ Push up/flexiones (**empuje**)
- ✓ Sentadilla split (**pierna anterior**)
- ✓ Remo con soporte de pecho con mancuerna (**tracción**)
- ✓ Plancha frontal (**abdomen**)

**No te preocupes mucho por el orden, no importa tanto. La idea es que incluyas al menos un ejercicio de cada grupo muscular.**

# ¿Cuántas rutinas distintas tengo que hacer a la semana ?

07

Ya que no necesitas mucha variedad, la forma más fácil (y eficiente) de empezar es tener dos rutinas diferentes y alternar entre ellas.

## DIA 1:

1. Pierna posterior
2. Empuje
3. Pierna anterior
4. Tracción
5. Abdomen

## DIA 2:

1. Pierna anterior
2. Tracción
3. Pierna posterior
4. Empuje
5. Abdomen

## DOS SEMANAS DE ENTRENAMIENTO SE VERIAN ASI:

### SEMANA 1:

1. Lunes: Día 1
2. Miércoles: Día 2
3. Viernes: Día 1

### SEMANA 3:

1. Lunes: Día 2
2. Miércoles: Día 1
3. Viernes: Día 2

## UN EJEMPLO DE RUTINA:

### EJERCICIO

### SERIES POR REPETICIONES

- |  |                 |
|--|-----------------|
| 1. SENTADILLA SPLIT                      | 2-3 X 8 - 12    |
| 2. REMO CON SOPORTE DE PECHO C/MANCUERNA | 2-3 X 8 - 10    |
| 3. PLANCHA FRONTAL                       | 2-3 X 30-40 SEG |
| 4. PESO MUERTO SUMO                      | 2-3 X 8 - 10    |
| 5. PUSH UP                               | 2-3 X 8 - 12    |

## ¿CÓMO INTERPRETO LA RUTINA?

Las “series x repeticiones” se refieren a la cantidad de trabajo que harás: «3 x 8» significa que harás 3 rondas de 8 repeticiones. Por ejemplo, haces 8 repeticiones de la sentadilla split y descansas. Eso es una ronda. Luego lo repites por dos rondas más y después continúas con el siguiente ejercicio.

## ¿CUÁNTO DESCANSO ENTRE CADA SERIE?

Descansa lo suficiente para recuperarte, pero sin llegar a extremos de tal forma que parezca que no estás haciendo nada. De 1 a 2 minutos de descanso es una buena regla general.

# ¿Cómo progresar?

La única manera de progresar es seguir el principio más importante del entrenamiento: **la sobrecarga progresiva**.

En términos simples, significa hacer más que la vez pasada: *hacer una repetición más, mejorar la profundidad en la sentadilla, descansar 20 segundos menos o aumentar un poco el peso*. Es imperativo imponerle un poco más de estrés a tu cuerpo en cada entrenamiento. Si siempre se hace lo mismo, el cuerpo se queda igual.

Hay diferentes maneras de aplicar este principio. Nos concentraremos en tres:

1. Mejorar la técnica del ejercicio
2. Hacer más repeticiones totales
3. Agregar más carga



## 1. MEJORAR LA TÉCNICA DEL EJERCICIO:

**Importa mucho más cómo entrenas que cuánto entrenas.**

Trata de hacer los ejercicios de la mejor manera que puedas. No tiene que salir perfecto. Aunque no parezca, **mejorar tu técnica es progreso**. Si haces un ejercicio mejor estimularás de una forma óptima a tus músculos. Hay una gran diferencia entre hacer sentadillas con pobre equilibrio que hacerlas de manera controlada.

Y no solo importa el control del ejercicio, sino el rango de movimiento. Una sentadilla más profunda trabajará más a tus glúteos y cuádriceps que una superficial, al igual que un push up donde tu pecho toque el piso estimulará más a tus pectorales mas que aquella que no lo hace. Empieza con un rango de movimiento que controles e increméntalo paulatinamente hasta donde sea cómodo. Nunca sacrifiques hacer más por hacer los ejercicios de una peor forma. **Cuando se trata de entrenar, la calidad es más importante que la cantidad.**

## 2. HAZ MAS REPETICIONES TOTALES:

Después de dominar la técnica del ejercicio, progresa al incrementar el número de repeticiones totales.

**Repeticiones totales = series x repeticiones**

El objetivo es incrementar la cantidad de trabajo que puedes tolerar. Para lograrlo, primero agrega más repeticiones a cada serie y después agrega más series a cada ejercicio.

## UN EJEMPLO LO ILUSTRA MEJOR:

10

	SESION 1	SESION 2.	SESION 3.	SESION 4
SERIE 1	6 reps.	6 reps.	8 reps.	8 reps.
SERIE 2	6 reps.	6 reps.	8 reps.	8 reps.
SERIE 3		6 reps.	8 reps.	8 reps.
SERIE 4				8 reps.
REPS. TOTALES	12reps.	18reps.	24reps.	36reps.

En la cuarta sesión de entrenamiento se hicieron 36 repeticiones, casi el triple de trabajo de la primer sesión. **Eso es progreso.**

### 3. AGREGA MAS CARGA:

Una vez que hayas dominado la técnica y que hayas incrementando el número de repeticiones, habrás ganado el derecho de aumentar la carga.

Haz incrementos pequeños, pero seguros:

- Aumenta 5-10 libras (2.5-5 kg) en los ejercicios del tren inferior
- Aumenta 2.5-7.5 libras (1-3 kg) en los del tren superior

Si dudas, aumenta menos peso del que consideras necesario. (Más adelante veremos cómo seleccionar el peso adecuado).

Incrementa el número de repeticiones que haces con ese mismo peso (seguimos el punto #2 de la sobrecarga progresiva) antes de volver a aumentar de peso. Para guiar tus decisiones, utiliza “la regla de las 2-4 repeticiones”.

**Cada vez que entrenes, pregúntate: ¿qué puedo hacer para lograr más que la vez pasada?**

# La importancia de registrar tus entrenamientos:

Hay dos maneras seguras de aplicar la sobrecarga progresiva: registrando tus entrenamientos o teniendo memoria fotográfica. Te recomiendo la primera: por más que digas que sí, no podrás acordarte de cuánto peso levantaste y cuántas repeticiones hiciste en cada serie de cada ejercicio.



Tener una bitácora de entrenamiento te muestra lo que realmente hiciste, no lo que tu memoria cree que hiciste. Así podrás superar lo que lograste en el entrenamiento pasado (al sacar una repetición más, al hacer otra serie o al levantar un poco más de peso). Pero si no registras nada, **¿cómo sabrás qué tienes que mejorar?**

Las mejoras no tienen que ser grandes— una repetición más no se ve como mucho en papel—, pero son pequeñas victorias que se suman para obtener grandes resultados.

## ¿COMO ME DEBO SENTIR AL TERMINAR UN EJERCICIO?

Un ejercicio debe ser suficientemente retador para crear una adaptación, pero no debe de ser tan difícil al grado de no te puedas mover el siguiente día. La mejor manera para medir tu esfuerzo es mediante un escala subjetiva de intensidad.



ESCALA	¿CUANTAS REPS ADICIONALES PUDISTE HABER HECHO ?	¿COMO TE SENTISTE?
✓ 1	Infinitas	No sentí nada, ¿se supone que estaba haciendo ejercicio?
✓ 2-3	Más de 10, fácil	Mis músculos se despertaron, pero podría seguir por horas.
✓ 4-6	Unas 5-8 más	Sentí que trabajé un poco, aunque paré antes de que me empezara a cansar.
✓ 7-8	2-4 reps extra	Me esforcé para hacer el ejercicio, pero no estoy exhausto.
✓ 9	1 rep más, máximo 2	¡Uff! Eso estuvo difícil. Me cansé, pero sobreviví.
✓ 10	No podría haber sacado otra, ni aunque quisiera	¡Traíganme oxígeno! Ya no puedo más.

Para la mayoría de las personas la intensidad del entrenamiento debería caer entre un 7 y un 9.

Por ejemplo, si escoges mancuernas de 40 lbs para hacer 8 repeticiones de press banca y al terminar sientes que pudieras haber hecho 6 reps más, no cuentes la serie. Úsala como calentamiento e incrementa el peso a 45 lbs.

Si al terminar las 8 repeticiones con el nuevo peso sientes que solo pudieras haber sacado 2 más, seleccionaste el peso adecuado. No tienes que terminar exhausto después de cada entrenamiento para obtener resultados. Entrenar a una intensidad de 10 es innecesario y contraproducente. .

## El entrenamiento sirve para estimularte, no aniquilarte.

Sin embargo, esto no significa que entrenar tenga que ser fácil. Al principio es difícil valorar tu esfuerzo y saber lo que eres capaz de lograr. He tenido asesorad@s que me dicen que solo pueden sacar 2 repeticiones más, pero al retarl@s a sacar todas las que puedan terminan haciendo el doble de lo que originalmente habían pensado. No te apures, es una habilidad que afinarás con el tiempo.

### EN RESUMEN:

- La mejor manera de entrenar para principiantes es entrenar todo el cuerpo tres veces por semana con 4-6 ejercicios.
- Incluye al menos un ejercicio de cada grupo: empuje, tracción, pierna anterior, pierna posterior y abdomen.
- Aplica la sobrecarga progresiva (*¿qué puedo hacer para lograr más que la vez pasada?*). Recuerda: la mejoras en técnica vienen primero, los incrementos en repeticiones después y los aumentos en carga al último.
- No tienes que agotarte en cada entrenamiento para progresar. El objetivo es estimular a tu cuerpo, no aniquilarlo.
- No le des tanta importancia a las series y repeticiones, lo que importa es que superes lo que hiciste en el entrenamiento pasado.