



AB ENTRENAMIENTOS

SEMANA 1 - PLAN 1 | CARGA 1 INTRODUCTORIA

MIEMBRO: MODELO TENTATIVO PLANES DE CARGA INTRODUCTORIA, REGULAR Y ACTIVACIÓN PARA

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
BLOQUE 1					
Acondicionamiento aeróbico con bici	6 a 8 minutos/60 x 60 seg	1	1 a 2 min		VER VIDEO
Liberación miofascial en cuádriceps	60 seg	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Liberación miofascial en aductores	60 seg	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Liberación miofascial en gemelos	60 seg	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Liberación miofascial en glúteo mayor	60 seg	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Gato contento y enojado	10 reps c/u	2	5 a 10 seg		VER VIDEO
Víbora	10 reps c/u	2	5 a 10 seg		VER VIDEO
Ranas alternadas y movilidad dorsal	5 reps c/lado	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
90 90 con carga (No perder la posición neutra de la región lumbar)	5 a 20kg/10 reps c/u	1	15 a 30 seg		VER VIDEO
Apertura desde 90 - 90	5 reps c/lado	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Movilidad de tobillo resistida con superbanda	10 reps c/lado	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
BLOQUE 2					

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
Poas + torsión alternada	5 reps c/lado	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Cobra Carpa 3 apoyos	5 reps c/lado	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Estiramiento aductores de parado	30 a 45 seg	1	15 seg		VER VIDEO
Movilidad de cadera desde posición de Sumo	15 a 30 seg	1	15 seg		VER VIDEO
Sentadilla bolita	5 reps	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
BLOQUE 3					
Extensión de rodilla isométrica y flexión excéntrica con 1 pie en máquina de cuádriceps (Subo con 2 pies y bajo con 1 bien lento)	20 a 50kg/ 1 a 2 seg isometría (mantengo) + 3 a 5 seg excéntrica (bajo) x 8 a 6 reps c/l	3 a 4	45 a 60 seg		VER VIDEO
W + Y ISO con discos	1 a 5kg/3 seg c/uno	3 a 4	15 a 30 seg		VER VIDEO
BLOQUE 4					
Entrada en calor con barra olímpica (Incluir: pasaje de codos y estiramientos. También tirones con codos flexionados y extendidos. Por último agregar sentadilla adelante y cargadas.) Todo a baja velocidad	20kg/4 a 5 reps c/u	1 a 2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Cargada de potencia colgada con 1 pie	50 al 70-75%1 RM Cargadas/3 a 4 reps c/pie	3 a 4	1 a 2 min		
BLOQUE 5					
Empuje de cadera con 2 pies	50% al 85-95% 1 RM/6 a 3-2 reps	4 a 5	2 a 4 min		VER VIDEO

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
Pull ups con carga	5 a 30kg/3 a 5 reps	4	2 a 3 min		VER VIDEO
BLOQUE 6					
Serrucho con mano en pared y en punta de pies	10 a 40kg/8 a 5 reps	4	60 a 90 seg	2	VER VIDEO
Lanzamiento con torsión 1/2 rodilla	3 a 12kg/3 reps c/lado	4	30 a 45 seg		VER VIDEO
BLOQUE 7					
Bíceps con barra parado	15 a 30kg/10 reps	4	1 a 2 min		VER VIDEO
Depresores laterales de hombro con Fitball desde 1/2 rodilla	5 reps c/lado	3 a 4	30 a 60 seg		VER VIDEO
BLOQUE 8					
Estiramiento del dormilón con rodillo	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento del hombro (Deltoides y cápsula posterior) en el piso acostado	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento del pectoral acostado en el piso	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento cadena posterior y laterales tren inferior asistido con superbanda	5 reps c/l	2	30 seg		VER VIDEO
Estiramiento flexores de cadera con superbanda	15 a 30 seg c/l	1	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento colgado cadena anterior	30 a 45 seg	1 a 2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Relajación espalda baja y media con Fitball	45 a 60 seg	2	10 a		VER VIDEO

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
-----------	-----------	--------	-------	-----	-------

15
seg

VER VIDEO



AB ENTRENAMIENTOS

SEMANA 1 - PLAN 2 | CARGA 2 REGULAR

MIEMBRO: MODELO TENTATIVO PLANES DE CARGA INTRODUCTORIA, REGULAR Y ACTIVACIÓN PARA

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
BLOQUE 1					
Acondicionamiento aeróbico con bici	6 a 8 minutos/60 x 60 seg	1	1 a 2 min		VER VIDEO
Liberación miofascial con pelota en planta del pie	30 a 60 seg	1	15 a 30 seg		VER VIDEO
Liberación miofascial con pelota en región anterior de la pierna	30 a 45 seg	2	5 a 15 seg		VER VIDEO
Liberación miofascial con pelota en región del músculo trapecio	60 seg	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Liberación miofascial con pelota en región del pectoral	30 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Gato contento y enojado	10 reps c/u	2	5 a 10 seg		VER VIDEO
Gato contento y enojado apoyando los puños	10 reps	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Víbora	10 reps c/u	2	5 a 10 seg		VER VIDEO
Plegaria + estiramiento dorsal (Se puede modificar la posición de las manos para mejorar el estiramiento sobre la región lateral del tronco)	5 reps c/u	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Perro de caza dinámico	5 reps c/l	3	15 a 30 seg		VER VIDEO
90 90 asistido con superbanda (No perder la posición neutra de la región lumbar)	10 reps c/u	1	5 a 10 seg		VER VIDEO

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
Movilidad de tobillo con carga (No perder la posición neutral del arco del pie. La cadera siempre alineada con la rodilla)	3 a 15kg/10 reps c/l	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Apertura desde talones + flexión de hombros alteranados	5 reps c/lado	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
BLOQUE 2					
Movilidad de cintura parado	5 reps c/lado	1	5 a 15 seg		VER VIDEO
Movilidad de cadera desde posición de Sumo	15 a 30 seg	1	15 seg		VER VIDEO
Rana parada + cadena posterior	5 reps c/u	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Sentadilla bolita	5 reps	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Rotaciones de cadera parado (Rodillas flexionadas y extendidas)	10 reps c/lado	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
BLOQUE 3					
Prensa con 1 pie excéntrico (Empujo con 2 pies y bajo con 1 bien lento: 2 a 3 seg en cada descenso)	40-50 a 80-100kg/10 a 8 reps	3 a 4	1 a 2 min		VER VIDEO
T isométrico con discos en suelo	1 a 3,5kg/10 a 15 seg	3 a 4	15 a 30 seg		VER VIDEO
BLOQUE 4					
Entrada en calor con barra olímpica (Incluir: pasaje de codos y estiramientos. También tirones con codos flexionados y extendidos. Por último agregar sentadilla adelante y cargadas.) Todo a baja velocidad	20kg/4 a 5 reps c/u	1 a 2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Cargada de potencia colgada y metida a sentadilla adelante	30-40 a 80-90kg/2 a 3 cargadas + 2 a 3 sentadillas x serie	4	2 a 3 min		VER VIDEO
BLOQUE 5					

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
Isquio 1 pie con Fitball	8 a 10 reps c/l	3 a 4	15 a 30 seg		VER VIDEO
Press de hombro parado con landmine	10-15 a 25-35kg/8 a 5 reps c/l	4 a 5	2 a 3 min		VER VIDEO
BLOQUE 6					
Plancha Copenhague	10 seg c/l	3 a 4	15 a 30 seg		VER VIDEO
Fondos en paralelas	Sin y con kilos (5-30kg/8 a 6 reps	4 a 5	1 a 2 min	2	VER VIDEO
BLOQUE 7					
Rotador externo isométrico con banda y tortuga abajo del brazo	2 x 5 a 10 seg	3	45 a 90 seg		VER VIDEO
Flexión dorsal 1 pie sentado con carga	2 a 7,5kg/10 reps c/uno	2 a 1	45 a 60 seg		VER VIDEO
BLOQUE 8					
Estiramiento tren superior con superbanda	30 a 45 seg c/u	2	5 a 10 seg		VER VIDEO
Estiramiento tren superior con superbanda (brazo)	30 a 45 seg c/u	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Estiramiento lateral tren superior con superbanda	30 a 45 seg c/u	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Estiramiento cuádriceps acostado con rodillo	15 a 30 seg	2	15 seg		VER VIDEO
Estiramiento cadena interna tren inferior planta con planta	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO



AB ENTRENAMIENTOS

SEMANA 1 - PLAN 3 | ACTIVACIÓN 1 PRINCIPAL

MIEMBRO: MODELO TENTATIVO PLANES DE CARGA INTRODUCTORIA, REGULAR Y ACTIVACIÓN PARA

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
BLOQUE 1					
Liberación miofascial en región dorsal lateral	60 seg	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Liberación miofascial en región dorsal	60 seg	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Liberación miofascial en glúteo mayor	60 seg	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Víbora	10 reps c/u	2	5 a 10 seg		VER VIDEO
Ranas alternadas	5 reps c/u	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Bretzel	10 reps c/u	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Rotaciones externas e internas de hombros y caderas en el piso	5 reps c/lado	1	5 a 15 seg		VER VIDEO
BLOQUE 2					
Poas + torsión alternada	5 reps c/lado	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Cobra - Carpa + Superman	5 reps c/lado	1	15 a 30 seg		VER VIDEO
Movilidad de cadera desde posición de Sumo	15 a 30 seg	1	15 seg		VER VIDEO
Sentadilla bolita	5 reps	1	5 a 10 seg		VER VIDEO

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
BLOQUE 3					
Sentadilla Isométrica en la pared con banda circular (2 posiciones)	3 x 5 seg c/variante	3	30 a 45 seg		VER VIDEO
Plancha lateral + remo con polea	20 a 40kg/8 a 6 reps c/l	3 a 4	1 a 2 min		VER VIDEO
BLOQUE 4					
Entrada en calor con barra olímpica (Incluir: pasaje de codos y estiramientos. También tirones con codos flexionados y extendidos. Por último agregar sentadilla adelante y cargadas.) Todo a baja velocidad	20kg/4 a 5 reps c/u	1 a 2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Arranque de potencia colgado	30 a 50kg/2 a 1 reps	3	2 a 4 min		
Cargada de potencia colgada	60 al 85-90%/3 a 2 reps	3	2 a 3	1 a 2	
BLOQUE 5					
Sentadilla atrás al cajón	40 al 60-70%/4 a 3 reps	3 a 4	3 a 4		
Salto desde Isometría con Trap Bar	20 a 60kg/3 reps	3 a 4	90 seg		VER VIDEO
BLOQUE 6					
Press de pecho en banco plano	50 al 70-80%/6 a 4 reps	3 a 4	2 a 3		
Pull over con mancuernas o barra W codos flexionados	Disco:5 a 20kg Mancuerna; 20 a 35kg Barra W: 30 a 50kg/8 a 6	3 a 4	2 a 3 min		VER VIDEO
Lanzamientos sobre cabeza parado	5 a 10kg/ 3 a 5 reps	3 a 4	1 a 2 min		VER VIDEO
BLOQUE 7					

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
Twist soviético con carga	10 reps c/lado	3	30 a 60 seg		VER VIDEO
Vuelos anteriores con mancuernas parado	5 a 12,5 kg/10 reps c/l	3 a 4	60 a 90 seg		VER VIDEO
BLOQUE 8					
Depresores con hombro a 90ª con Fitball	5 reps c/lado	2 a 3	30 a 60 seg		VER VIDEO
Rotadores externos con mancuerna acostado (foco en la contracción excéntrica)	2,5 a 5kg/10 reps	2 a 3	15 a 30 seg		VER VIDEO
BLOQUE 9					
Estiramiento del dormilón con rodillo	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento del pectoral acostado en el piso	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento del hombro (Deltoides y cápsula posterior) en el piso acostado	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento cadena interna tren inferior en pared	30 a 60 seg	2 a 3	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento estático libro abierto	45 a 60 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento colgado cadena anterior	30 a 45 seg	1 a 2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento poas + cuádriceps en 1/2 rodilla	15 a 30 seg	1	15 seg		VER VIDEO