



AB ENTRENAMIENTOS

SEMANA 1 - PLAN 1 | CARGA 1

MIEMBRO: PF MODELO TENTATIVO DEPORTISTAS INTERMEDIOS

9 de marzo de 2026

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
BLOQUE 1					
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
Ranas alternadas y movilidad dorsal	5 reps c/lado	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Movilidad de cadera desde cuadrupedia	10 reps c/u	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Apertura desde talones	5 reps	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
BLOQUE 2					
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
Rotaciones de cadera parado (Rodillas flexionadas y extendidas)	10 reps c/lado	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)	20 a 50kg/ 1 a 2 seg	3 a 4	45 a 60		VER VIDEO

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
y bajo con 1 bien lento)	isometría (mantengo) + 3 a 5 seg excéntrica (bajo) x 8 a 6 reps c/l		seg		VER VIDEO
Monster walk + banda lateral en antebrazos	10 reps c/l	3 a 4	15 a 30 seg		VER VIDEO
Pallof Press con flexo-extensión de hombros + banda circular entre rodillas	10 a 15 reps c/lado	4	30 a 60 seg		VER VIDEO
Bicho muerto con banda	10 a 15 reps c/lado	3 a 4	15 a 30 seg		VER VIDEO
BLOQUE 4					
Sentadilla copa	10 a 20kg/12 a 10 reps	3 a 4	1 a 2 min		VER VIDEO
Marcha en el lugar + mozo con pesas rusas	5 a 12kg Valija + 3 a 5 Mozo/10 reps c/l	3 a 4	1 a 2 min		VER VIDEO
Desplazamiento lateral + detente + salto lateral 1 pie	3 a 5 reps c/lado	4	60 a 90 seg		VER VIDEO
Remo en máquina sentado	30-40 a 60-70kg/8 a 5 reps	3 a 4	2 a 3 min		VER VIDEO
BLOQUE 5					
Acondicionamiento con cinta	6 a 8 minutos (60 x 60 seg Velocidad: 5 a 7-7,5km/h)	1	1 a 2 min		
BLOQUE 6					
Peso muerto 2 pies con 2 pesas rusas	10 a 25kg/10 a 8 reps	3 a 4	1 a 2 min		VER VIDEO

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
Lanzamientos laterales desde parado	5 a 10kg/ 2 a 3 reps c/l	3 a 4	1 a 2 min		VER VIDEO
Plancha ventral con movimiento	15 a 20 reps	3 a 4	15 a 30 seg		VER VIDEO
Bíceps con mancuernas	5 a 15kg/ 10 a 8 reps	3 a 4	2 a 3 min		VER VIDEO
BLOQUE 7					
Acondicionamiento aeróbico con bici	6 a 8 minutos/60 x 60 seg	1	1 a 2 min		VER VIDEO
BLOQUE 8					
Estiramiento del dormilón con rodillo	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento cuádriceps en piso	30 a 60 seg	2	15 seg		VER VIDEO
Estiramiento cuádriceps acostado con rodillo	15 a 30 seg	2	15 seg		VER VIDEO
Estiramiento flexores de cadera con superbanda	15 a 30 seg c/l	1	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento lateral tren superior con superbanda	30 a 45 seg c/u	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Estiramiento tren superior con superbanda	30 a 45 seg c/u	2	5 a 10 seg		VER VIDEO
Estiramiento región pectoral y abdominal sobre Fitball	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Relajación espalda baja y media con Fitball	45 a 60 seg	2	10 a 15 seg		VER VIDEO



AB ENTRENAMIENTOS

SEMANA 1 - PLAN 2 | CARGA 2

MIEMBRO: PF MODELO TENTATIVO DEPORTISTAS INTERMEDIOS

9 de marzo de 2026

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
BLOQUE 1					
Gato contento y enojado	10 reps c/u	2	5 a 10 seg		VER VIDEO
Gato contento - enojado resistido con superbanda (Región dorsal alta)	10 reps c/u	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
Movilidad región dorsal con rodillo	15 a 30 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Movilidad de cadera acostado con círculos	10 reps c/u	1	15 seg		VER VIDEO
Estiramientos flexo extensiones de cadera y rodilla en suelo	5 reps c/lado	1	15 a 30 seg		
Rotaciones externas e internas de hombros y caderas en el piso	5 reps c/lado	1	5 a 15 seg		VER VIDEO
Estiramiento flexores de cadera con superbanda	15 a 30 seg c/l	1	15 a 30 seg		VER VIDEO
BLOQUE 2					
Toe Touch	5 reps	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Sentadilla bolita	5 reps	1	5 a 10		VER VIDEO

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
			seg		VER VIDEO
Rana parada + cadena posterior	5 reps c/u	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
BLOQUE 3					
Extensión de rodilla con superbanda y carga	5 a 20kg/15 reps c/lado	3 a 4	15 a 30 seg		VER VIDEO
Pallof con Fibtall con apoyo de pies asimétrico	10 seg c/lado	3	15 a 30 seg		VER VIDEO
Lanzamientos frontales	5 a 10kg/ 3 a 5 reps	3 a 4	1 a 2 min		VER VIDEO
W isométrico con discos en suelo	1 a 5kg/10 a 15 seg	3	15 a 30 seg		VER VIDEO
BLOQUE 4					
Estocada posterior con déficit	5 a 25kg c/lado/8 a 4 reps	4	90 a 150 seg		VER VIDEO
Plancha ventral + Abducción de cadera con banda circular	5 a 10 reps c/lado	4	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estrella inestable sin carga	5 reps c/lado	3 a 4	15 a 30 seg		
Serrucho en banco	15 a 40kg/ 8 a 5 reps	3 a 4	2 a 3 min		VER VIDEO
BLOQUE 5					
Acondicionamiento aeróbico con bici	6 a 8 minutos/60 x 60 seg	1	1 a 2 min		VER VIDEO
BLOQUE 6					
Estocadas laterales	10 a 15kg/6	3 a	2 a 3		VER VIDEO

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
	a 5 reps c/l	4	min		VER VIDEO
Caminata de la valija	10 a 35kg/10 pasos ida y vuelta	3 a 4	1 a 2 min		VER VIDEO
Bicho muerto con banda	10 a 15 reps c/lado	3 a 4	15 a 30 seg		VER VIDEO
Tríceps con polea alta	25 a 60kg/10 a 8 reps	3 a 4	2 a 3 min		VER VIDEO
BLOQUE 7					
Acondicionamiento con cinta	6 a 8 minutos (60 x 60 seg Velocidad: 5 a 7-7,5km/h)	1	1 a 2 min		
BLOQUE 8					
Estiramiento cadena posterior y laterales tren inferior asistido con superbanda	5 reps c/l	2	30 seg		VER VIDEO
Estiramiento lateral tren superior con superbanda	30 a 45 seg c/u	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
Estiramiento tren superior con superbanda	30 a 45 seg c/u	2	5 a 10 seg		VER VIDEO
Estiramiento región pectoral y abdominal sobre Fitball	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Relajación espalda baja y media con Fitball	45 a 60 seg	2	10 a 15 seg		VER VIDEO
Estiramiento del dormilón con rodillo	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO



AB ENTRENAMIENTOS

SEMANA 1 - PLAN 3 | CARGA 3

MIEMBRO: PF MODELO TENTATIVO DEPORTISTAS INTERMEDIOS

9 de marzo de 2026

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
BLOQUE 1					
Gato contento y enojado	10 reps c/u	2	5 a 10 seg		VER VIDEO
Gato contento y enojado resistido con banda en región dorsal media	10 reps c/L	1	15 a 30 seg		VER VIDEO
Víbora	10 reps c/u	2	5 a 10 seg		VER VIDEO
Movilidad de la región dorsal desde posición de plegaria	3 reps c/lado	1	60 seg		VER VIDEO
Extensión con abducción de cadera	10 reps	2	15 seg		VER VIDEO
Estiramiento cadena posterior y laterales tren inferior asistido con superbanda	5 reps c/l	2	30 seg		VER VIDEO
Estiramientos flexo extensiones de cadera y rodilla en suelo	5 reps c/lado	1	15 a 30 seg		
BLOQUE 2					
Toe Touch	5 reps	1	5 a 10 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

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
Saltos con sogá	50 a 100 reps	3 a 4	1 a 2 min		VER VIDEO
BLOQUE 3					
Estocada isométrica sin carga	10 a 20 seg	3	15 a 30 seg		VER VIDEO
Monster walk con banda en pies	10 reps c/l	3 a 4	15 a 30 seg		VER VIDEO
Rotación externa isométrica caminando	5 pasos ida y vuelta c/lado	3	15 a 30 seg		VER VIDEO
BLOQUE 4					
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
Pallof Press "C" con superbanda o banda	5 a 10 reps c/lado	4	30 a 60 seg		VER VIDEO
1/2 estrella 1 pie con conos	5 reps c/lado	4	15 a 30 seg		VER VIDEO
Remo apoyo alternado con polea	10-15 a 30-50kg/8 a 6 reps c/l	3 a 4	2 a 3 min		VER VIDEO
BLOQUE 5					
Acondicionamiento aeróbico con bici	6 a 8 minutos/60 x 60 seg	1	1 a 2 min		VER VIDEO
BLOQUE 6					
Peso muerto 1 pie con 2 pesas rusas o mancuernas	10 a 20kg/8 a 6 reps c/l	3 a 4	1 a 2 min		VER VIDEO
Iron man isométrico con discos en suelo	1 a 5kg/10 a 15 seg	3 a 4	15 a 30		VER VIDEO

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
			seg		VER VIDEO
Núcleo con tijeras lateral y frontal	15 a 20 reps c/u	3 a 4	15 a 30 seg		VER VIDEO
Serrucho parado con mancuerna o pesa rusa	10-15 a 30-40kg/8 a 5 reps	4	60 a 90 seg		VER VIDEO
BLOQUE 7					
Acondicionamiento con cinta	6 a 8 minutos (60 x 60 seg Velocidad: 5 a 7-7,5km/h)	1	1 a 2 min		
BLOQUE 8					
Estiramiento del dormilón con rodillo	30 a 45 seg	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento pectorales con pared	15 a 30 seg c/l	1	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento flexores de cadera con superbanda	15 a 30 seg c/l	1	15 a 30 seg		VER VIDEO
Relajación espalda baja y media con Fitball	45 a 60 seg	2	10 a 15 seg		VER VIDEO