



AB ENTRENAMIENTOS

SEMANA 1 - PLAN 3 | CARGA 3

MIEMBRO: PF MODELO TENTATIVO PRINCIPIANTES

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
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
Espinal nado largo	15 a 20 reps	2	15 a 30 seg		VER VIDEO
Estiramiento cadena anterior y lateral tren inferior con pesa rusa o disco	10 reps c/l	1	15 a 30 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
Cobra Carpa 3 apoyos	5 reps c/lado	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

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
Rotaciones de cadera parado (Rodillas flexionadas y extendidas)	10 reps c/lado	1	5 a 10 seg		VER VIDEO
BLOQUE 3					
Vitalización con disco (frontal)	5 a 10kg/10 reps	3	15 a 30 seg		VER VIDEO
Rbietas	10 reps c/lado	3	15 a 30 seg		VER VIDEO
Plancha con retracción escapular	10 a 15 reps	3	15 a 30 seg		VER VIDEO
T isométrico en suelo	10 seg	3	15 seg		VER VIDEO
BLOQUE 4					
CMJ	5 reps	3	15 a 30 seg		VER VIDEO
Lanzamientos con paso al frente	3 a 6kg/5 reps	3	60 seg		VER VIDEO
BLOQUE 5					
Estocada en el lugar OH con disco	5 kg/10 a 8 reps c/l	3	1 a 2 min		VER VIDEO
Pallof con Fibtall con apoyo de pies asimétrico	10 seg c/lado	3	15 a 30 seg		VER VIDEO
Caminata valija + mozo	Valija: 10kg + Mozo: 3 a 6kg/10 pasos ida y vuelta	3	1 a 2 min		VER VIDEO
Serrucho en banco	5 a 10kg/ 8 a 5 reps	3	2 a 3 min		VER VIDEO
BLOQUE 6					

EJERCICIO	KG / REPS	SERIES	PAUSA	RER	VIDEO
Estiramiento del dormilón con rodillo	30 a 45 seg	2	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 tren superior con superbanda (brazo)	30 a 45 seg c/u	1	5 a 10 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