



Las próximas 18 páginas satisfarán una demanda común a casi todos nuestros lectores: entrenamientos.

Este superartículo no pertenece solo a un segmento de los que leen M&F, sino a la práctica totalidad. A tí, que desees añadir densidad a tus hombros y a tus pectorales; a tí, que buscas poner en proporción tus piernas con el resto del cuerpo; a ti, que necesitas tener más fuerza en la espalda; a ti, que pretendes conseguir más esbeltez para la próxima vez que vayas a la piscina o a la playa.

Resumen: hay un total de 42 entrenamientos en los que encontrarás muchas sugerencias y varias técnicas de ejercicio a pesar de los años que lleves en el gimnasio. Tus objetivos de tamaño, fuerza, definición y proporción aparecen aquí para que puedas verlos. Vete corriendo al gimnasio... dispuesto para crecer.

GRANDE POR DISEÑO

Antes de pasar a conocer nuestros 42 entrenamientos, os ayudará leer este apartado:

>> **SIGUE TU INSTINTO.** Si existe un mensaje que todos necesitamos escuchar es el de utilizar el instinto. Iniciamos así este diálogo aunque parezca un consejo genérico, pero tened en cuenta que a lo largo de vuestra carrera cultu-

rista nada os resultará más favorable que hacer caso a vuestro cuerpo.

>> **MODIFICA TUS OBJETIVOS.** A lo largo del próximo año de entrenamiento, concentra tus objetivos en la fuerza, el desarrollo y la esbeltez, en lugar de hacerlo en uno solo de ellos; de esa manera añadirás variedad a tu programa y reducirás el riesgo de lesiones y sobreentrenamiento.

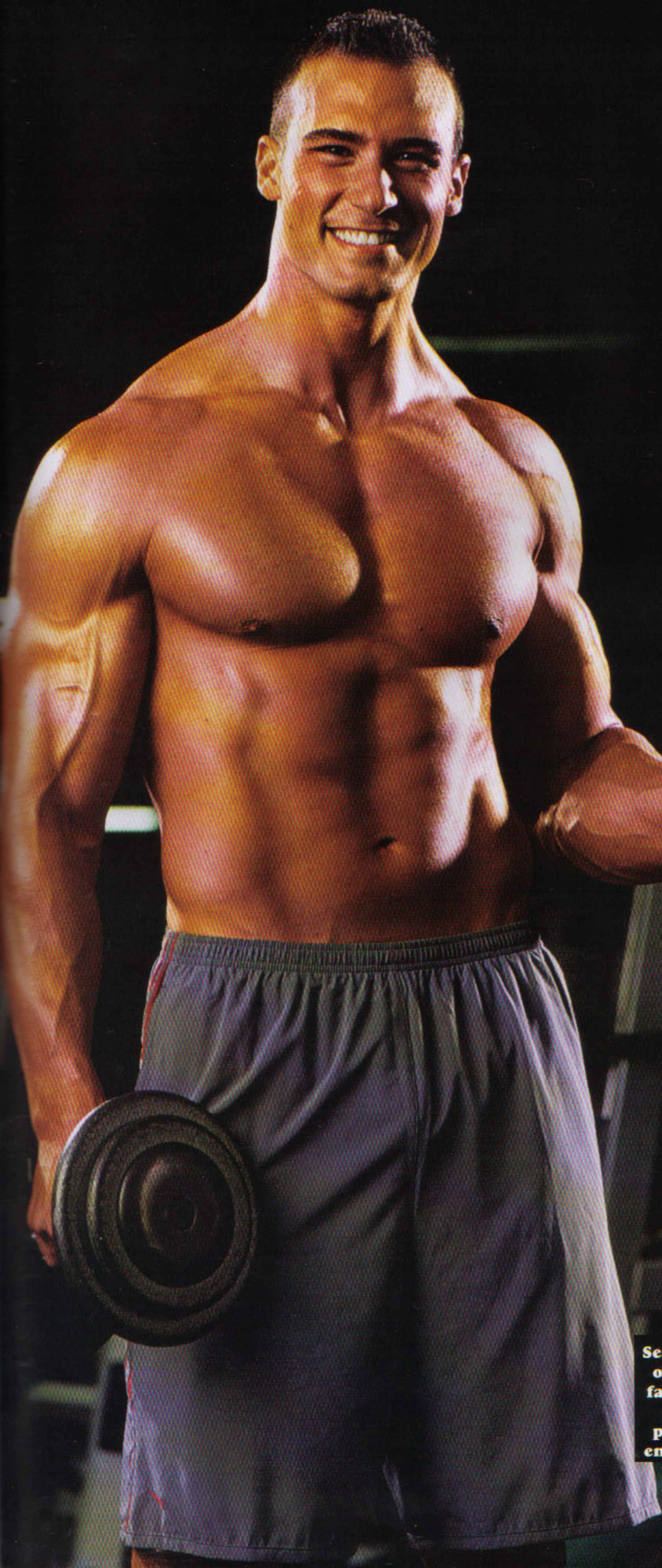
>> **CONFUNDE A TU CUERPO.** Cuando se trata de entrenamiento, el cambio resulta positivo. De mes en mes e incluso de semana en semana, altera de continuo el número de series y repeticiones que haces así como la cantidad de peso levantada, y no tengas miedo de modificar tu selección de ejercicios y los tiempos de descanso. Actuando así conse-

guirás que tus músculos se sorprendan y continúen progresando.

>> **SOBRECARGATE.** Para seguir progresando necesitas obligar al cuerpo a que trabaje cada vez más duro. Puedes hacerlo de varias maneras, sobre todo añadiendo peso a tus ejercicios, haciendo más series y repeticiones con el mismo peso o modificando los períodos de descanso.

COMO EMPEZAR

A lo largo de este superartículo, verás entrenamientos destinados para cada grupo muscular, y muchos de ellos incorporarán técnicas avanzadas para ayudarte a crecer mejor y más deprisa. Pero, hablando en general, necesitas introducir en tu mente una serie de ele-



Sea cual sea tu
objetivo o tu
fallo, tenemos
para ti un
programa de
entrenamiento

mentos para poder entrenar también mejor. Son:

>> ELECCIÓN Y ORDEN DE EJERCICIOS.

Si deseas desarrollarte más, debes utilizar ejercicios multiarticulares -que utilizan más de una articulación y múltiples grupos musculares-, como el press de banca y la sentadilla, y hacerlos además al principio antes de los movimientos de aislamiento como cruces entre poleas y extensiones de piernas. (La única excepción a esta regla es el preagotamiento, del que hablaremos luego) Estos ejercicios implican a más de un músculo y permiten utilizar pesos más grandes.

>> SERIES Y REPETICIONES. Todo programa precisa evaluar el número de series que haces por ejercicio, grupo muscular y entrenamiento. Adherirse al sistema adecuado de series y repeticiones nos conducirá antes hacia el objetivo del cuerpo deseado.

Dependiendo de los objetivos así como del nivel de experiencia, el número de series que hagamos por músculo y por entrenamiento, puede variar de 3 a 24 y de 10 a 40 respectivamente. La clave del éxito consiste en encontrar el balance adecuado entre la intensidad elevada y la moderada.

Entrenar demasiado duro y durante demasiado tiempo puede llegar a producir sobreentrenamiento y lesiones; si sueles hacer constantemente más de 20 series por músculo y más de 40 por entrenamiento -sobre todo si aplicas alta intensidad- puede llegar a producirte retrasos e incluso pérdidas de desarrollo.

Respecto a las repeticiones, te sugerimos las hagas de acuerdo a tus objetivos. Si pretendes fuerza, haz entre 1 y 6; si deseas desarrollo muscular, debes hacer entre 8 y 12 repeticiones; si buscas esbeltez, harás entre 12 y 20 repeticiones. Pero recuerda siempre que deberás modificar el número de repeticiones si deseas impedir que el cuerpo se acostumbre y deje, por tanto, de progresar.

LOS PRINCIPIOS DEL AUMENTO DE TAMAÑO

ESTE SUPERARTÍCULO

INCLUYE diversas técnicas de alta intensidad incorporadas a rutinas para acelerar el desarrollo de los músculos. Por si desconoces alguno de estos métodos, vamos a darte un curso rápido sobre ellos.

» **PREAGOTAMIENTO.** Su objetivo consiste en fatigar el músculo trabajado de forma que falle en el ejercicio compuesto al mismo tiempo o antes que los músculos auxiliares. Por ejemplo, al hacer pecho, podemos empezar con unas series de aperturas (ejercicio de aislamiento), que solo trabajan los pectorales. Como ya estarán cansados, pasaremos entonces al press de banca, un movimiento compuesto que no solo incorpora a los pectorales sino a los deltoides frontales y a los tríceps a modo de músculos auxiliares. Como los pectorales vienen ya fatigados, fallarán antes que los deltoides y los tríceps. Si no prefatigamos el pectoral, los deltoides frontales y el tríceps se cansarán enseguida, dejando a medias el trabajo del pecho.

» **SERIES DESCENDENTES.** Hacer series descendentes supone llegar al fallo muscular y reducir de inmediato el peso utilizado, para continuar la serie, superando así los límites normales del músculo. Trabajar los músculos usando un peso más ligero aumenta los niveles de hormona del crecimiento y añade más microtraumatismos musculares y, por ende, mayor crecimiento. El factor básico de las series descendentes es reducir la máximo el tiempo de descanso entre ellas. El peso que se

quita puede variar entre el 10 y el 30%; buscad la cantidad adecuada para vosotros.

» **DESCANSO-PAUSA.** Supone detenerse durante una serie, descansando unos instantes, para volver a hacer más repeticiones con el mismo peso, antes de llegar al nuevo período de descanso. Este sistema puede repetirse, pero la clave consiste en seleccionar el peso adecuado para producir las máximas ganancias. Cuando uséis este principio, elegid un peso que os permita hacer cinco repeticiones estrictas (5RM). Haced 2 ó 3, descansad 15 a 20 segundos, haced otras 2, y probad incluso una tercera. Aquí no hay que llevar la serie al fallo sino detenerse un poco antes de él.

» **REPETICIONES FORZADAS.** Llevar los músculos más allá del fallo resulta crítico para conseguir fuerza y volumen. Las repeticiones forzadas nos permiten continuar una serie porque un compañero nos ayuda lo justo para que podamos sacar unas cuantas repeticiones más. Las investigaciones han demostrado que esa clase de entrenamiento aumenta los niveles de hormona del crecimiento en mayor proporción que las series normales.

» **NEGATIVAS.** Son excelentes para progresar, pero deben emplearse al final de una serie, cuando los músculos ya están fatigados. Aquí resulta imprescindible contar con la ayuda de un compañero preparado. Una vez que te sientes incapaz de hacer una repetición positiva -concéntrica- más, haz negativas resistiendo la bajada del peso -excéntrica-, para que luego tu

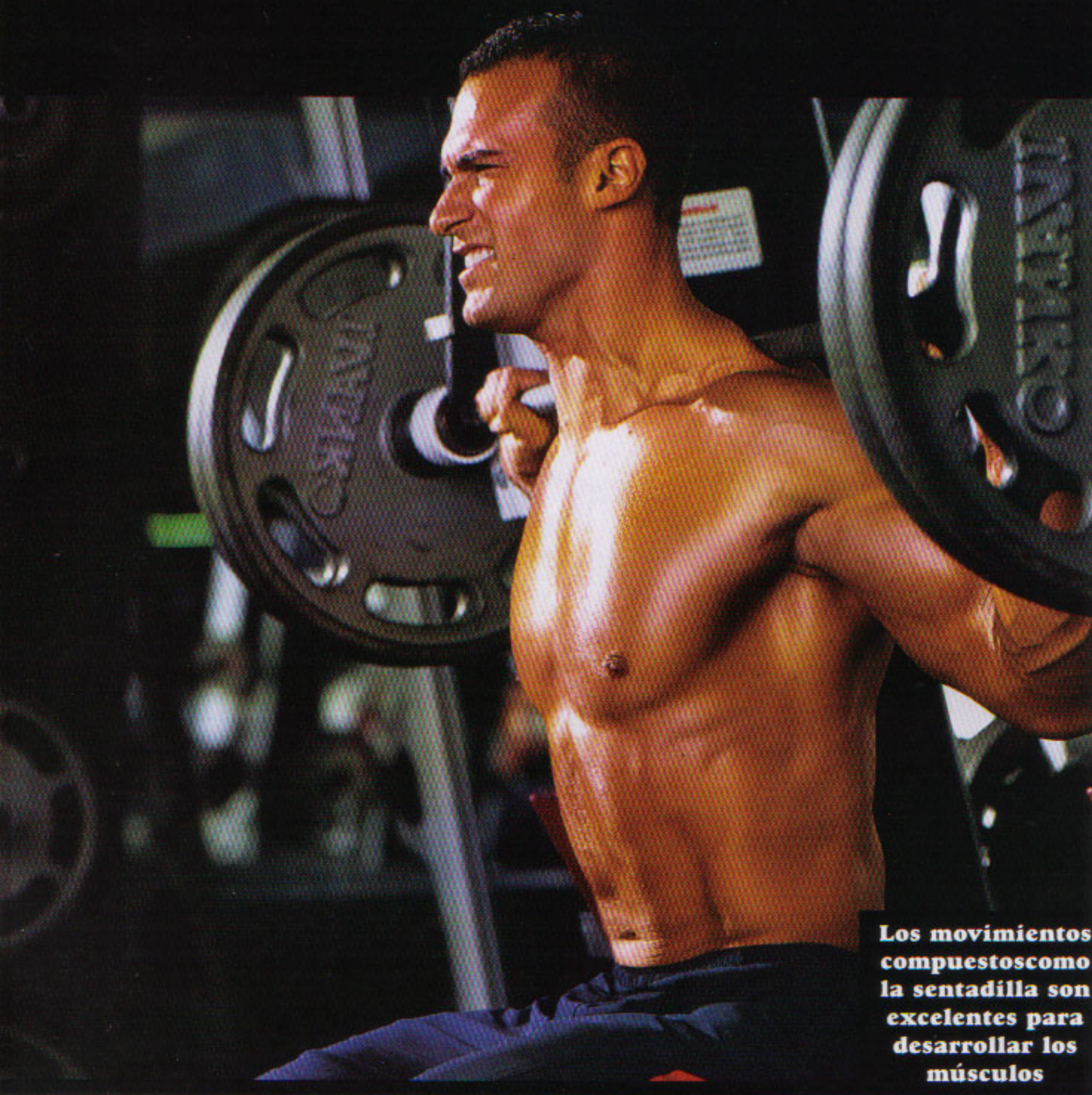
compañero te ayude a hacer la mayor parte del esfuerzo en la positiva. La serie negativa se termina cuando tu solo no puedes aguantar la bajada del peso.

» **SUPERSERIES.** Se trata de series de trabajo de dos ejercicios distintos sin descanso entre ellos. Por ejemplo, flexión de brazos con barra con jalones de tríceps, pasando del uno al otro sin dejar ningún tiempo de reposo. También se pueden hacer en superserie tres ejercicios seguidos (tri-serie) o más (serie gigante).

» TRI-SERIES Y SERIES GIGANTES.

Lo mismo que las superseries, excepto que aquí hay más de dos ejercicios implicados. Una tri-serie implica hacer tres ejercicios seguidos, que suelen ser del mismo grupo muscular, pero no tienen que ser así siempre. Podemos hacer una tri-serie de, por ejemplo, pecho, hombro y tríceps. Una serie gigante supone hacer cuatro o más ejercicios seguidos sin descanso.

» **REPETICIONES PARCIALES.** Supone hacer solamente una parte del intervalo de recorrido de la repetición. A veces se hacen parciales al final de una serie, trabajando solo la parte final del movimiento. Pero también pueden hacerse utilizando otras partes del intervalo de recorrido. Una manera de hacerlo es, por ejemplo, al final de una serie de flexiones de brazos. Cuando ya no podemos hacer una repetición más, hacemos únicamente la parte final o incluso un cuarto de movimiento hasta que tampoco podemos seguir con ello. Ayuda al desarrollo muscular.



Los movimientos compuestos como la sentadilla son excelentes para desarrollar los músculos

EL RESTO DE LA HISTORIA

La gran cantidad de entrenamientos que vais a encontrar aquí contienen diversos sistemas de descanso, desde apenas segundos a varios minutos, pero también debemos discutir algunas cosas básicas antes de disponeros a utilizar cualquiera de los sistemas modificados de descanso.

El tiempo entre series y ejercicios depende de vuestros objetivos, la cantidad de peso utilizada y el tipo de energía que precisa el cuerpo para completar la serie. Vamos a recordar que los diferentes objetivos de fuerza, desarrollo y resistencia

requieren la recuperación del trifosfato de adenosina (ATP, combustible de las células musculares).

Si vuestro objetivo es el desarrollo muscular, descansaremos 1 a 2 minutos entre series. Si pretendemos conseguir fuerza, los descansos oscilarán entre 3 y 5 minutos. Si buscamos resistencia muscular y mayor esbeltez, no deberemos descansar más de 60 segundos.

CONSIGUIENDO TAMAÑO Y CALIDAD MUSCULAR

Algunos de los programas de este

superartículo se han diseñado para ayudarte a ganar fuerza o a conseguir esbeltez. Los programas de la esbeltez incluyen bajas repeticiones, que aceleran el metabolismo después de haber entrenado, y altas repeticiones, que consumen más calorías durante el ejercicio. Si ese es vuestro objetivo, haced caso a las repeticiones prescritas, escogiendo un peso que facilite el fallo en la repetición concreta. Y alimentarse bien, es clava decisiva, no lo olvidéis.

>> **50%, 75% 100%: MÉTODOS.** Para los que buscan la fuerza hemos diseñado un programa especial. Consiste en saber primero cuales son nuestros máximos para 3 y 7 repeticiones (3RM y 7RM) y trabajar dentro de ese intervalo, haciendo series a intensidades respectivas del 50, 75 y 100%, de acuerdo a los RM de 3 y 7. La lógica nos dice que tres repeticiones desarrollan fuerza y siete fuerza y tamaño muscular. Una vez que te hayas acomodado al formato, podrás aplicar la técnicas a diversos ejercicios, compuestos y de aislamiento. En todos nuestros programas de fuerza y desarrollo, trabajamos cada grupo muscular dos veces por semana.

MUESTRA DE RUTINA

MÚSCULO Y OBJETIVO

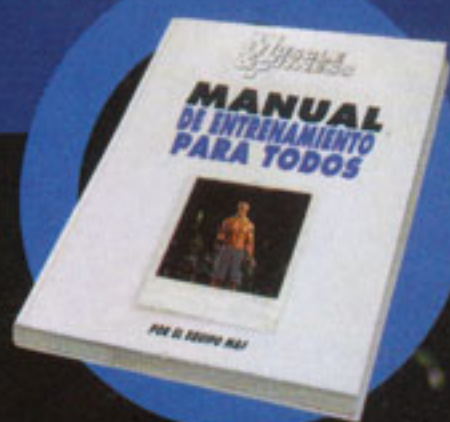
DÍA 1	Pecho# 1, tríceps# 26
DÍA 2	Piernas# 33, gemelos# 37
DÍA 3	Descanso
DÍA 4	Hombros# 11, abdominales# 41
DÍA 5	Espalda# 14, bíceps# 21, gemelos# 37

CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL

Ya lo tienes. El Manual de Entrenamiento para todos, con sus 42 sistemas distintos que te convertirán en más grande, más fuerte y más esbelto. Pero, os preguntaréis, ¿cómo puedo acoplar todo eso a mis necesidades? Poniendo a trabajar para ti estas páginas. No importa el nivel físico que poseas porque te ofrecemos los instrumentos

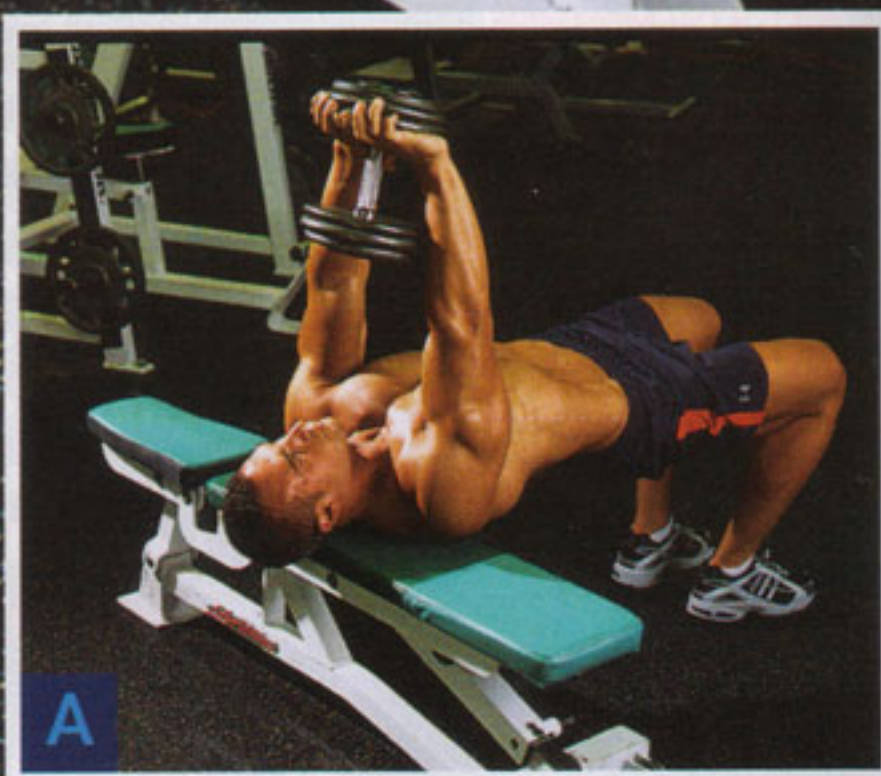
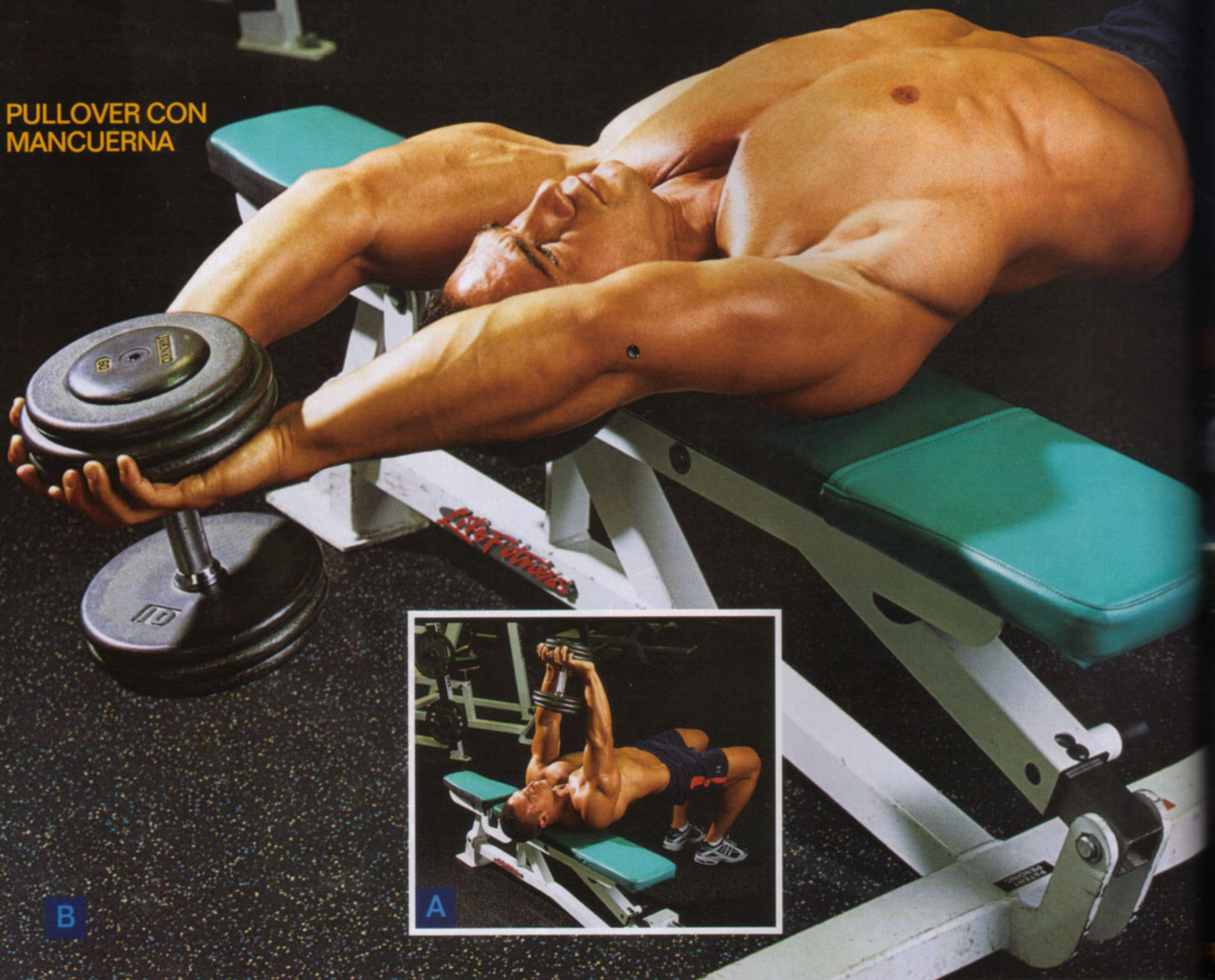
necesarios para labrar tu propio cuerpo. Vamos a suponer que, por ejemplo, eres un levantador con aspiraciones de conseguir mayor fuerza y tamaño. Quieres tener hombros recortados, un gran pecho y brazos colcales. Tienes buenos cuádriceps, pero te fallan los femorales, y los gemelos están en mala condición. Y también necesitas

añadir amplitud a tu espalda. Basándote en esas necesidades, tu semana de ejercicio se parecerá a nuestra muestra de rutina dividida de arriba. Estructúrala de acuerdo a tus necesidades físicas seleccionando tu menú de entrenamientos numerados. Tienes cuarenta y dos rutinas diferentes e incontables divisiones. Las posibilidades son interminables.



PECHO

PULLOVER CON MANCUERNA



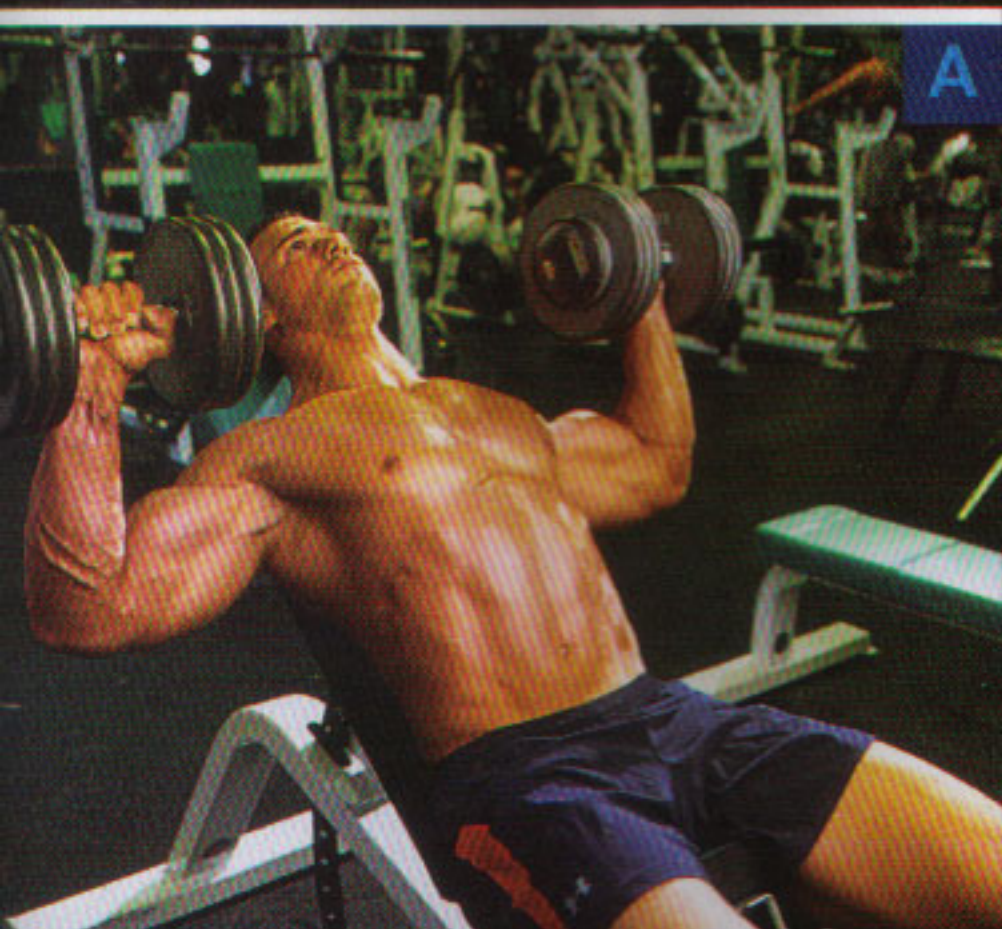
Un pecho amplio y completo es lo primero que se ve cuando observas un físico bien desarrollado. El pecho grande ayuda a definir el torso y fija el listón de la simetría. Si lo deseas trabajar de verdad, estos programas lo harán desde todos los ángulos y te servirán para cubrir múltiples objetivos.

LOS EJERCICIOS ADECUADOS. Trabajaremos el pecho desde los ángulos inclinado -pectoral superior-, declinado -pectoral inferior- y multiangular para incidir en las zonas interna y externa. Incorporamos otros ejercicios de aislamiento para redondear vuestra rutina.

ESTILO ESTRICTO. El pecho necesita movimientos potentes y controlados. El control de la fase excéntrica -negativa- resulta esencial para atacar al mayor número de fibras, lo mismo

que los movimientos explosivos -concéntricos- de subida, intentando usar el máximo peso posible.

RESOLVIENDO PROBLEMAS. Muchos culturistas carecen en parte de pectoral superior, lo que impide que posean un desarrollo de pecho completo. Suele deberse en muchos casos a que solo hacen press de banca plano. Para ayudarles, hemos incluido una rutina que incide en la parte superior de los pectorales.



Press inclinado con mancuernas



OBJETIVOS

TAMAÑO

EJERCICIO	SERIES	REPS
Press inclinado con barra	4 [^]	12, 12, 10, 8
Press de banca con mancuernas	4	6, 10, 12, 12
Press declinado con barra	4	6, 8, 8, 10
Aperturas en máquina contractora	4	10, 10, 12, 12

Descansad 1 a 2 minutos entre cada serie

[^]La primera serie es un calentamiento. Una vez que te hayas calentado, usa un peso que te permita alcanzar el fallo en las repeticiones prescritas

DESARROLLO DE PECTORAL SUPERIOR

.. MÉTODO: SERIES DESCENDENTES

EJERCICIO	SERIES	REPS
Press inclinado con mancuernas	4	8/, 10/, 12/, 12/
Aperturas en banco inclinado	4	6/, 8/, 10/, 10/
Press en aparato	3	10, 12, 15
Flexiones de brazos en banco declinado	3	Hasta el fallo

"/" Indica una serie descendente. Una vez alcanzado el fallo en la primera serie, reducid el peso y seguid haciendo las más repeticiones posibles. Descansad 2 a 3 minutos entre cada serie descendente y 1 a 2 minutos entre las series normales.

DESARROLLO DEL PECTORAL INFERIOR

.. MÉTODO: PREAGOTAMIENTO + SUPERSERIES

EJERCICIO	SERIES	REPS
Aperturas en banco declinado	3	8, 12, 15
—en superserie con—		
Flexiones en paralelas sin peso	3	Hasta el fallo
Cruces entre poleas	4	6, 10, 12, 12
—en superserie con—		
Flexiones de brazos entre bancos	4	Hasta el fallo

Descansad dos minutos entre superseries

ESBELTEZ Y DEFINICIÓN

.. MÉTODO: REPETICIONES FORZADAS*

EJERCICIO	SERIES	REPS
Press declinado*	5	6, 6, 10, 15*, 15*
Aperturas con mancuernas*	4	6, 10, 12*, 15*
Press inclinado aparato Hammer	4	6, 6, 15*, 15*
Pullover con mancuerna	5	6, 8, 12, 15*, 20*
Flexiones de brazos en banco declinado	3	Hasta el fallo

No descanséis más de 45 a 60 segundos entre series de 6 repeticiones y 30 entre series de 10 a 20 repeticiones

*Un compañero os ayudará a hacer 2 a 3 repeticiones más después del fallo muscular.

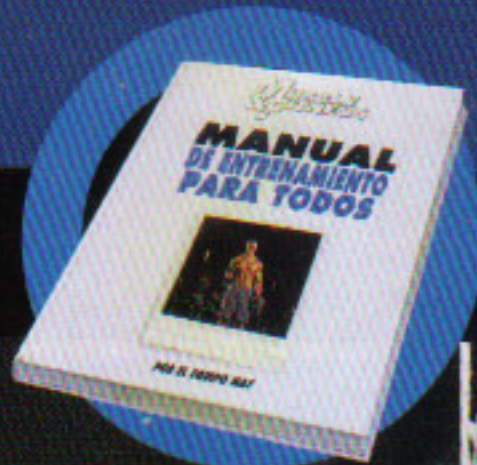
FUERZA + TAMAÑO

.. MÉTODO: 50, 75, 100%

EJERCICIO	SERIE	Entrenamiento 1		Entrenamiento 2	
		INTENSIDAD	REPS	INTENSIDAD	REPS
		%3RM		%7RM	
Press inclinado	1	50	3	1	7
	2	75	3	2	7
	3	100	3 [^]	3	7 [^]
Press de banca	1	50	3	1	7
	2	75	3	2	7
	3	100	3 [^]	3	7 [^]
Press declinado	1	50	3	1	7
	2	75	3	2	7
	3	100	3 [^]	3	7 [^]
Aperturas en banco	1	50	3	1	7
	2	75	3	2	7
	3	100	3 [^]	3	7 [^]

Descansad 2 a 3 minutos entre series. Descansad al menos 2 días entre los entrenamientos 1 y 2.

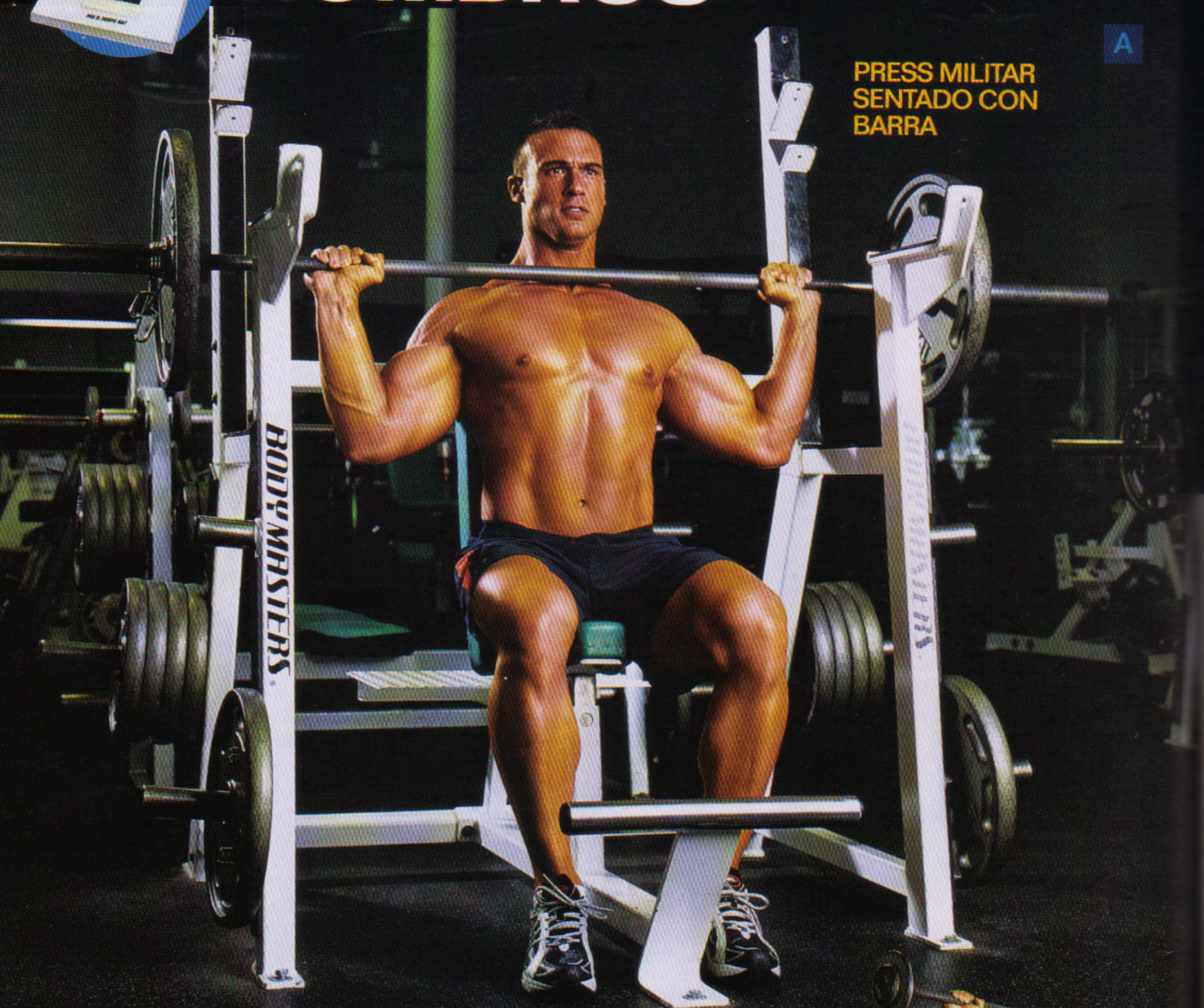
[^]Completad solo esta serie hasta el fallo.



HOMBROS

A

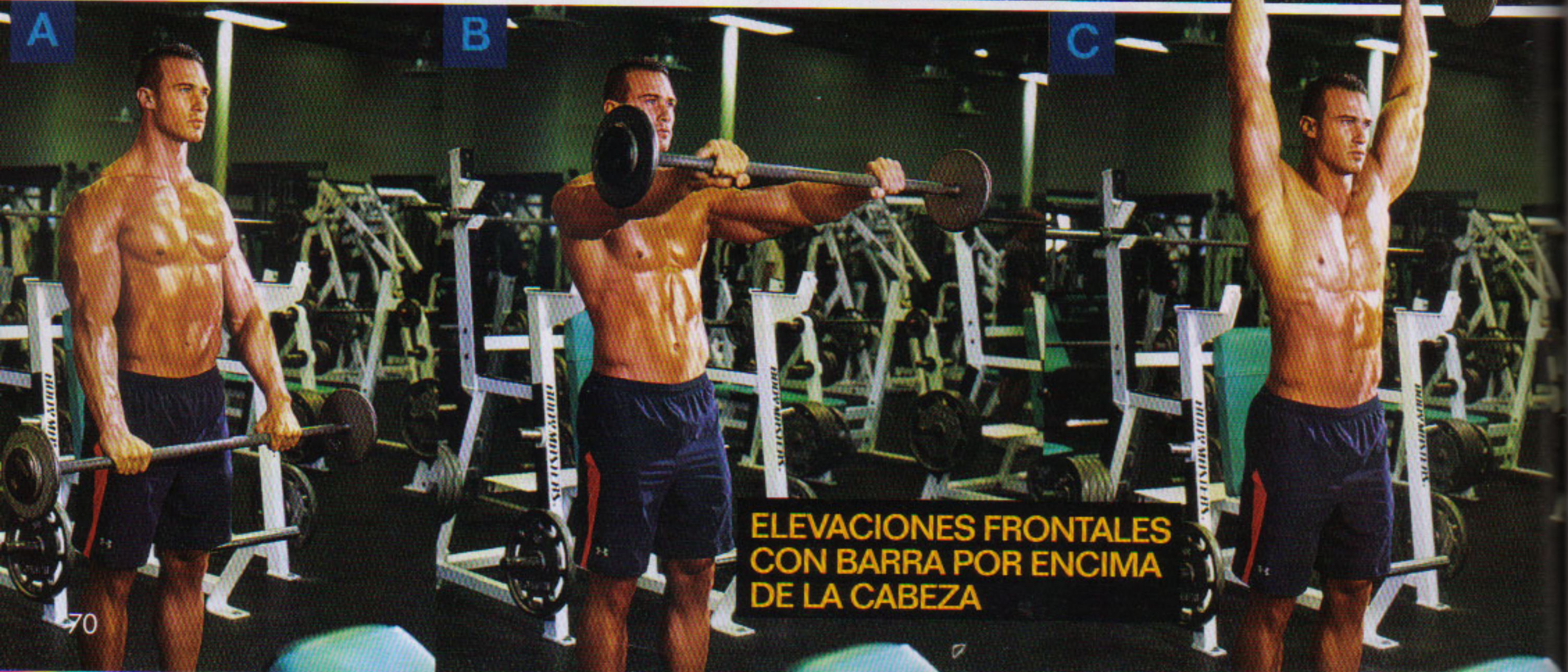
PRESS MILITAR
SENTADO CON
BARRA



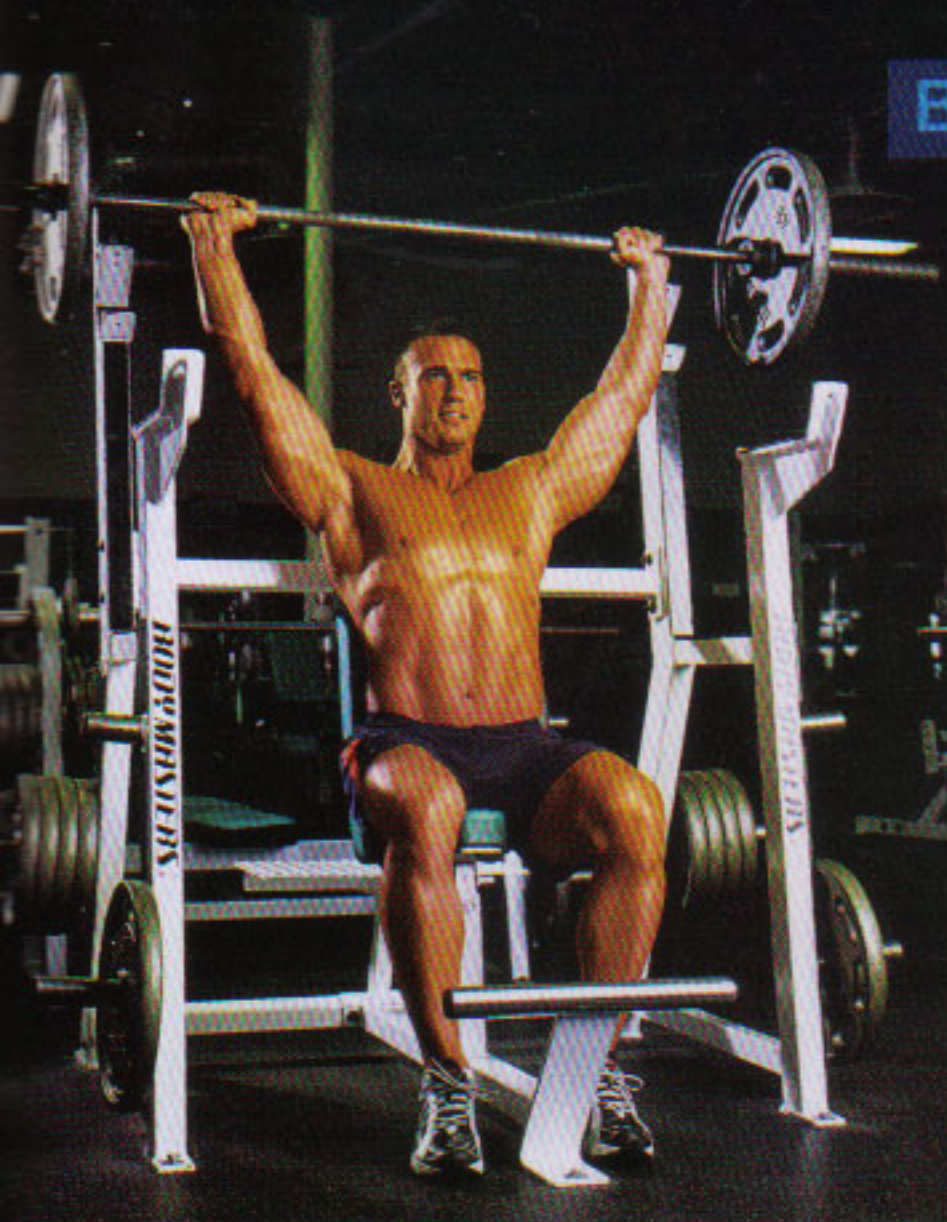
A

B

C



ELEVACIONES FRONTALES
CON BARRA POR ENCIMA
DE LA CABEZA



Sin duda alguna, un signo de dedicación es un par de hombros amplios. Por el contrario, la carencia de deltoides es signo de descuido, ya que supone que al físico le falta la tan buscada línea uve.

LOS EJERCICIOS ADECUADOS. El desarrollo de los hombros implica trabajo con kilajes grandes, y mezcla de ejercicios compuestos y de aislamiento para las tres cabezas del hombro. La anterior o frontal se trabaja haciendo press de banca, pero aún así necesita atención individual. La media y la trasera precisan trabajo específico.

ESTILO CORRECTO. Calentar cuidadosamente los hombros es imprescindible porque se trata de una articulación vulnerable y proclive a la lesión. Los hombros poco desarrollados pueden conducir no solo a la falta de estética sino a lesionarse y disminuir el rendimiento de otros grupos musculares.

RESOLVIENDO PROBLEMAS. El deltoide posterior suele ser el menos entrenado de los músculos del hombro. Trabajado con elevaciones traseras y aperturas invertidas en máquinas contractora. Si esos ejercicios no os encuadran con el hombro, hacedlo con la espalda.

OBJETIVOS

B TAMAÑO

EJERCICIO

Press militar con barra

SERIES

4[^]

REPS

6, 8, 10, 12

Press militar con mancuernas

4

6, 8, 10, 12

Remo con barra y agarre abierto

4

8, 8, 12, 12

Elevaciones posteriores

3

12, 12, 15

Elevaciones laterales

3

6, 12, 12

Descansad 1 a 2 minutos entre series

[^]La primera serie es de calentamiento.

Luego, usad un peso que os permita alcanzar el fallo en las repeticiones prescritas.

OBJETIVO DELTOIDE POSTERIOR

» MÉTODO: TRI-SERIES

EJERCICIO

Tri-serie:

Elevaciones posteriores

3

6, 8, 10

Elevación posterior invertida en máquina contractora

3

6, 8, 10

Elevación posterior invertida en polea, de pie

3

6, 8, 10

Press con mancuernas, sentado

4

6, 8, 10, 12

Elevación frontal en polea

4

8, 10, 12, 15

Descansad 1 a 2 minutos entre series

OBJETIVO DELTOIDE MEDIO

» MÉTODO: NEGATIVAS + SERIES DESCENDENTES

EJERCICIO

Elevación lateral sentado

3

8/, 12/, 15/

Press Arnold

4

6/, 6/, 12/, 12/

Press tras nuca en multipower

4

8, 8, 10[^], 10[^]

Elevación lateral en polea

3

10, 12, 12

"/" Indica serie descendente. Tras alcanzar el fallo en la primera tri-serie, reducid el peso

y seguid haciendo las más repeticiones posibles. Descansad 2 a 3 minutos entre series descendentes

y 1 a 2 entre series normales. Descansad hasta 3 minutos entre todas las otras series

[^]Una vez que no puedas hacer repeticiones positivas, resiste la negativa durante 3 a 5 segundos,

y luego tu compañero te ayuda a hacer la fase positiva.

La serie finaliza cuando no puedes resistir más la negativa.

FUERZA + TAMAÑO

» MÉTODO: 50, 75, 100%

EJERCICIO	SERIE	Entrenamiento 1		SERIE	Entrenamiento 2	
		INTENSIDAD	REPS		INTENSIDAD	REPS
		%3RM			%7RM	
Press militar con barra	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Remo con barra, de pie	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Press militar en multipower, agarre supino	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Elevación lateral	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]

Descansad 2 a 3 minutos entre series. Descansad al menos 2 días entre los entrenamientos 1 y 2.

[^]Completad solo esta serie hasta el fallo muscular

DEFINICIÓN Y ESBELTEZ

» MÉTODO: SUPERSERIES + SISTEMA DE ALTAS Y BAJAS REPETICIONES

EJERCICIO

Remo con barra, de pie

4

6, 6, 15, 20

—en superserie con—

Elevación frontal con barra

4

6, 6, 15, 20

Press con mancuernas

4

6, 6, 15, 20

—en superserie con—

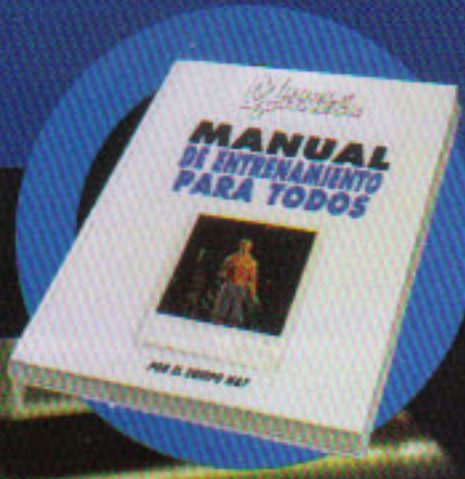
Elevaciones posteriores

4

6, 6, 15, 20

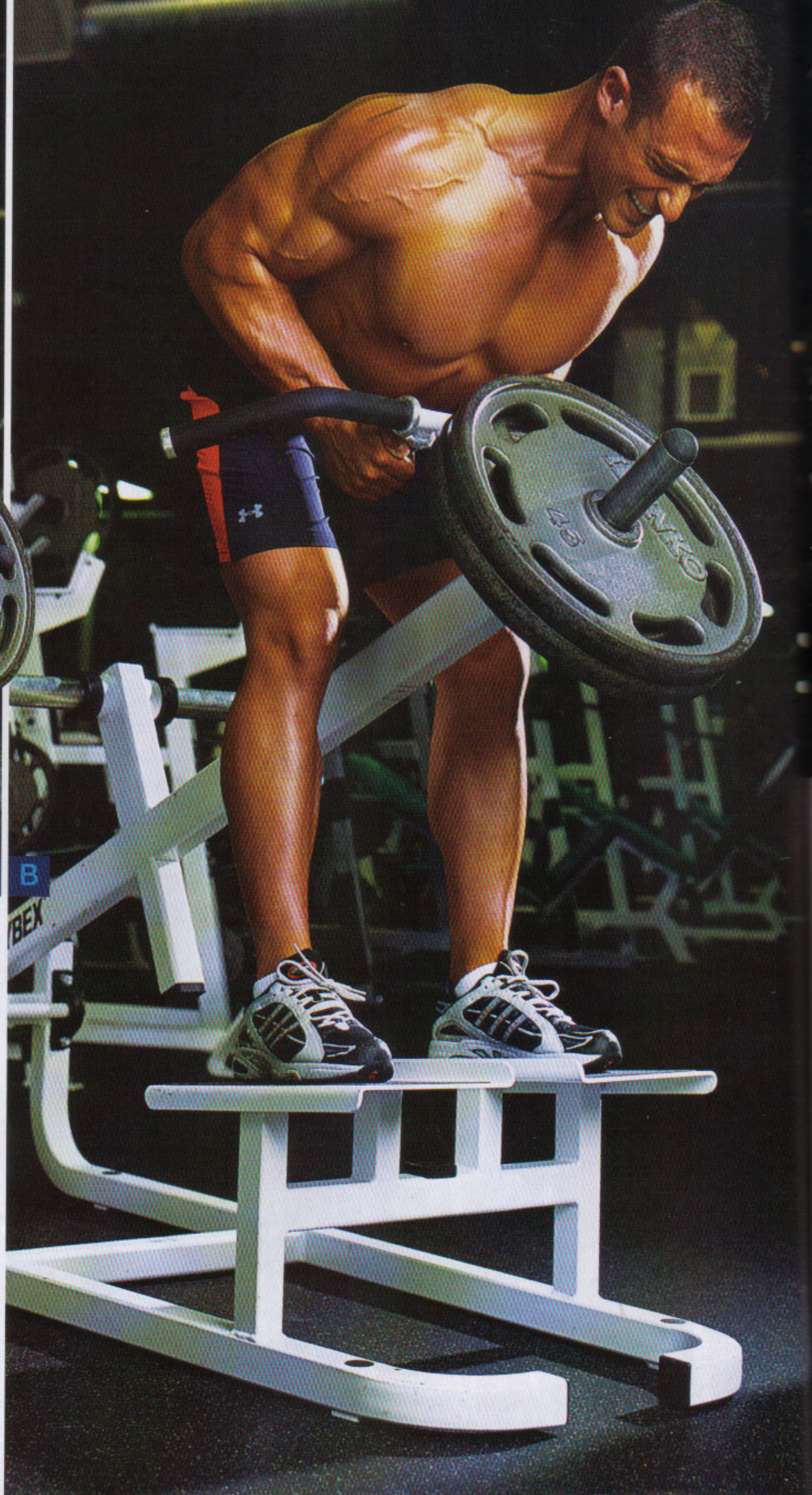
No descanséis más de 45 a 60 segundos entre series de seis repeticiones,

y 30 segundos entre series de 15 a 20 repeticiones.



ESPALDA

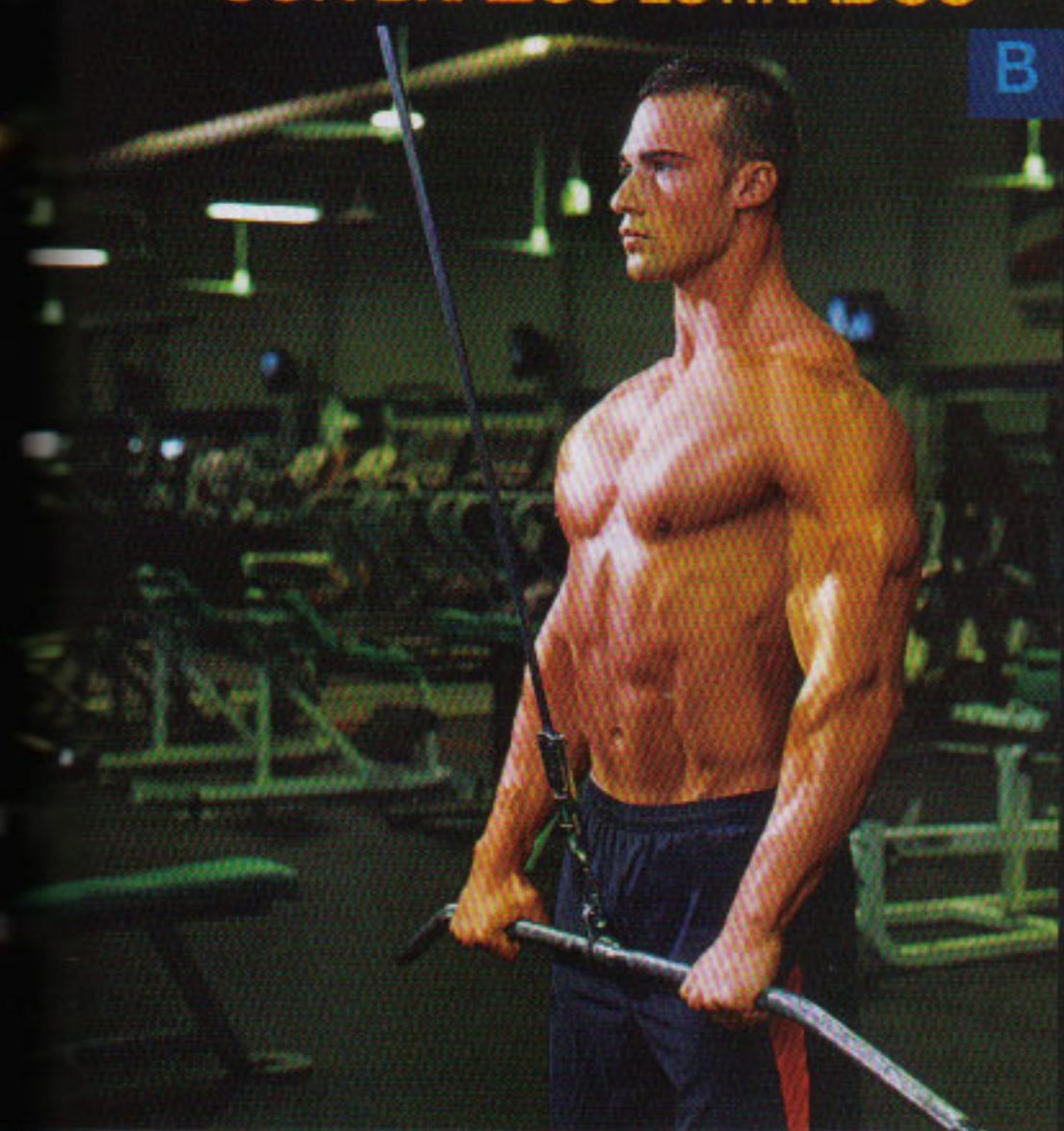
REMO CON BARRA T



Después de las piernas, es el día de entrenamiento más duro. La espalda es un complejo de músculos que necesita trabajarse desde muchos ángulos y con diversos ejercicios. Los movimientos de jalones y dominadas así como de remo efectuado desde varios ángulos y con diversas intensidades son cruciales para lograr el desarrollo completo de la espalda.



JALONES PARA DORSAL CON BRAZOS ESTIRADOS



LOS EJERCICIOS ADECUADOS. La variedad aquí resulta crucial. Los movimientos compuestos como el remo son decisivos para desarrollo máximo, aunque aislar las zonas de la espalda alta y baja es imprescindible si pretendemos crear relieves.

ESTILO CORRECTO. Resulta crítico mantener el arco natural de la espalda, los abdominales tensos y el pecho fuera sobre todo cuando hacemos ejercicios de remo. El estilo estricto ayuda a conseguir mayores progresos y a evitar lesiones de espalda.

RESOLVIENDO PROBLEMAS. Para lograr simetría y equilibrio en la espalda resulta fundamental variar de manuales y de agarres. Si la espalda carece de amplitud, usad un agarre abierto. Si carece de relieve en la zona media, reducid la distancia de agarre.

OBJETIVOS

MASA

EJERCICIO	SERIES	REPS
Jalones frontales	4 [^]	8, 8, 12, 12
Remo con barra	4	6, 8, 10, 12
Remo con barra T	3	6, 10, 12
Encogimientos con barra	4	12, 10, 8, 6
Jalones en polea con brazos estirados	3	10, 12, 12

Descansad 1 a 2 minutos entre series

[^] La primera serie es de calentamiento. En las siguientes series debéis utilizar un peso que os conduzca al fallo muscular en las repeticiones prescritas.

AMPLITUD

» **MÉTODO: PREAGOTAMIENTO + TRI-SERIES**

EJERCICIO	SERIES	REPS
Jalones en polea con brazos estirados (preagotamiento)	3	15, 10, 8
Tri-serie:		
Remo con mancuernas a dos manos	4	8, 10, 12, 12
Remo sentado con agarre abierto	4	8, 10, 12, 12
Jalones frontales en polea	4	12, 10, hasta el fallo, hasta el fallo
Encogimientos con mancuernas	4	10, 12, 15, 10
Encogimientos inclinados con barra [^]	3	8, 10, 12

Descansad 2 a 3 minutos entre tri-series y 1 a 2 entre series normales

[^] Un compañero os dará la barra al principio de la serie y os la quitará al final.

ESPALDA MEDIA

» **MÉTODO: REPETICIONES PARCIALES***

EJERCICIO	SERIES	REPS
Remo con barra T y agarre neutro*	4	6, 8, 12, 15
Remo sentado con agarre cerrado*	3	6, 10, 12
Peso muerto parcial	4	8, 10, 10, 15
Dominadas con agarre cerrado*	3	12, 10, 8
Encogimientos inclinados con mancuernas	4	6, 6, 12, 12

Descansad 1 a 2 minutos entre series

* Haced repeticiones parciales al final de las dos últimas series, llegando hasta el fallo muscular.

El peso muerto "parcial" lo haréis como una serie normal, escogiendo un peso que os permita alcanzar el fallo en las repeticiones prescritas.

DEFINICIÓN Y ESBELTEZ

» **MÉTODO: ALTAS Y BAJAS REPETICIONES + MENOR TIEMPO DE DESCANSO**

EJERCICIO	SERIES	REPS
Remo con polea, a una mano	4	6, 6, 12, 20
Remo con barra y agarre invertido	4	6, 6, 15, 20
Pullover con mancuerna	4	6, 6, 15, 20
Jalones en polea con brazos estirados	4	6, 6, 20, 20
Dominadas	3	to failure

Descansad 45 a 60 segundos entre series de 6 repeticiones y 30 segundos entre series de 12 a 20 repeticiones

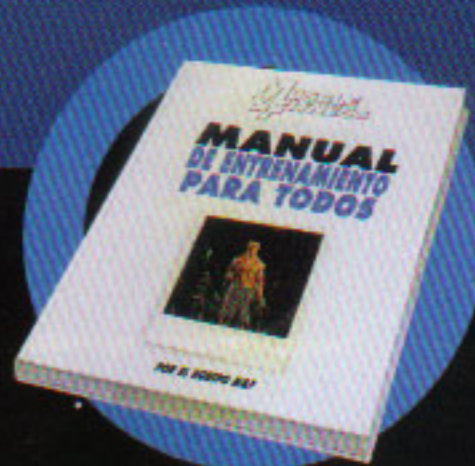
FUERZA + TAMAÑO

» **MÉTODO: 50, 75, 100%**

EJERCICIO	SERIE	Entrenamiento 1		SERIE	Entrenamiento 2	
		INTENSIDAD	REPS		INTENSIDAD	REPS
		%3RM			%7RM	
Peso muerto	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Remo con barra T	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Dominadas con peso	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Jalones frontales	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]

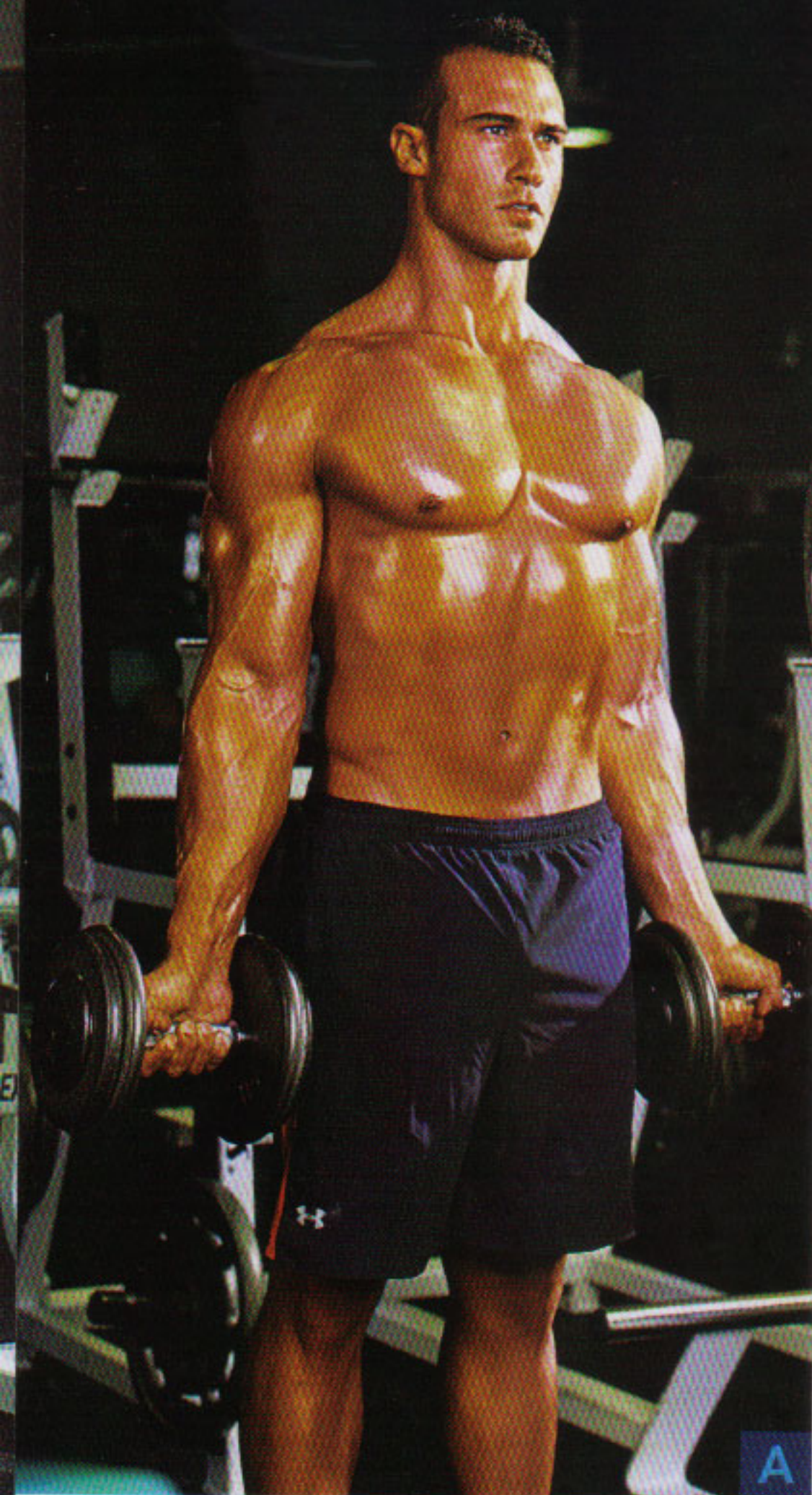
Descansad 2 a 3 minutos entre series. Descansad al menos dos días entre los entrenamientos 1 y 2.

[^] Completad solo esta serie hasta el fallo.



BÍCEPS

B



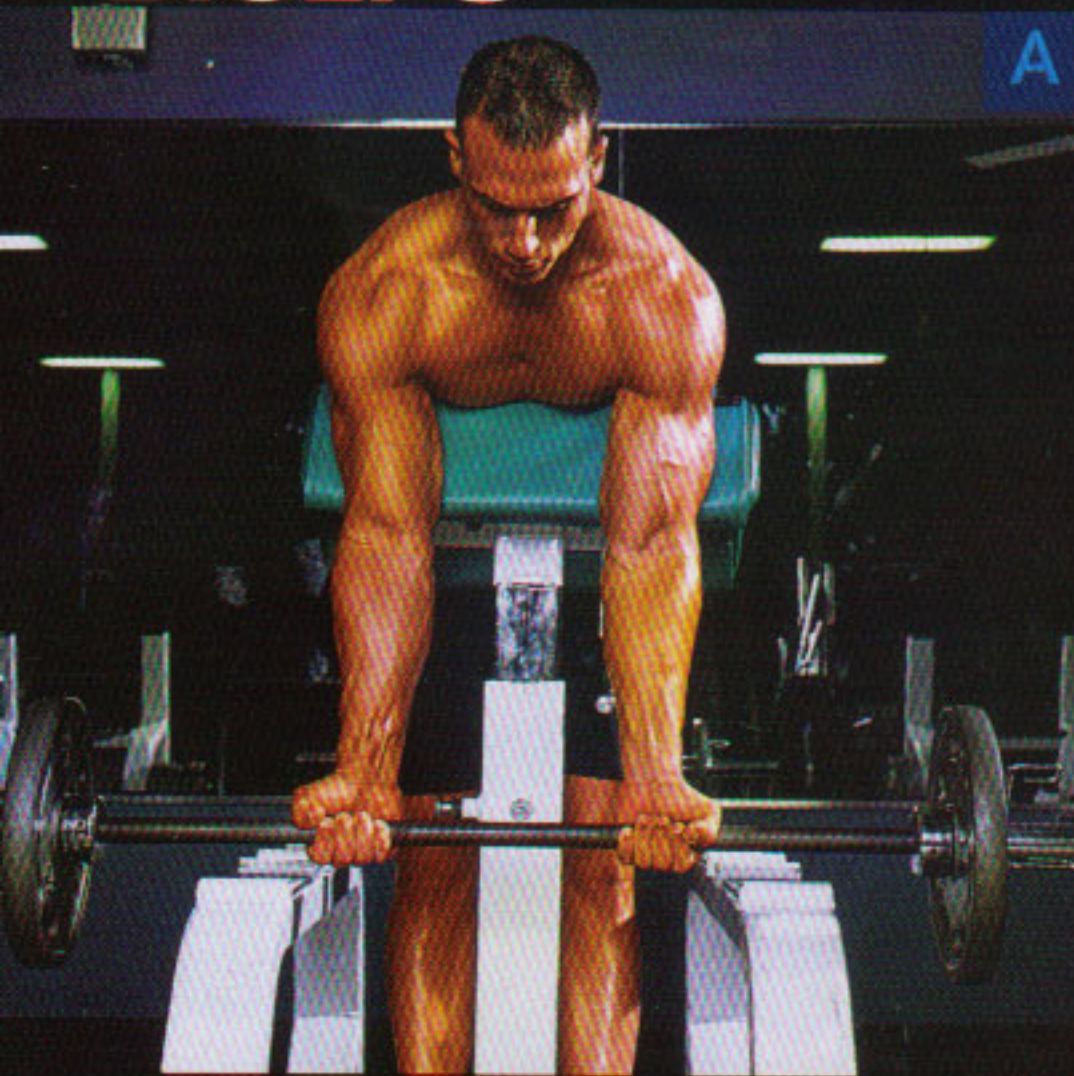
El bíceps es el más popular de los músculos. Pero incluso el pesista más serio se olvida a veces de que debe trabajarlo desde varios ángulos para implicar a las distintas cabezas del músculo así como a las diversas posiciones de las manos para trabajar también los antebrazos.

LOS EJERCICIOS ADECUADOS. La clave de los grandes brazos es entrenarlos con variedad de movimientos, como flexiones en Banco Scott, en banco inclinado, tipo martillo, con barra y con agarre invertido, para trabajar el braquial y el

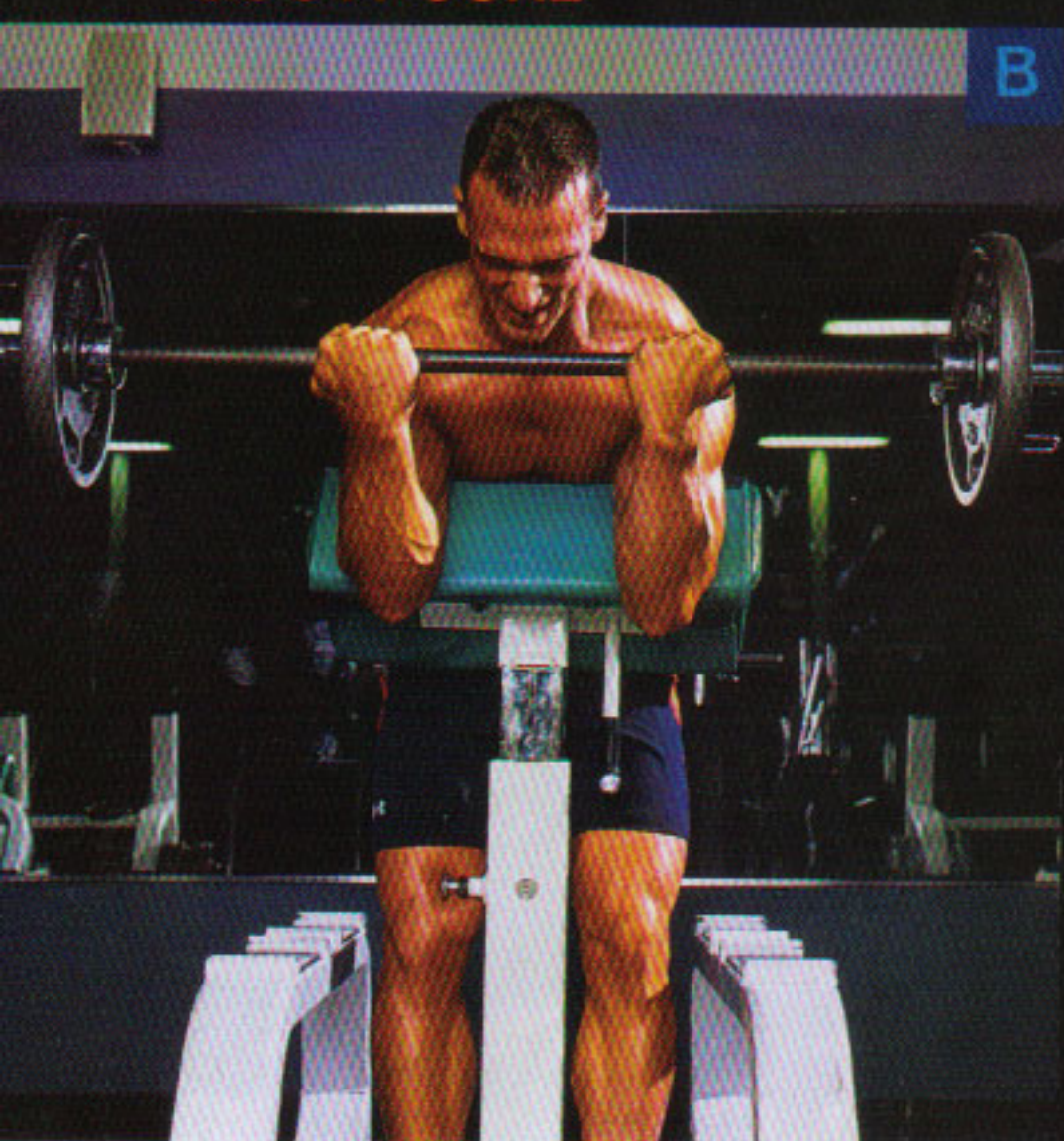


FLEXIÓN DE BRAZOS
CON MANCUERNAS,
DE PIE

BICEPS



SCOTT CURL



bracorradiar. Siempre es positivo terminar haciendo flexiones de muñeca, normales e invertidas para desarrollar los músculos del antebrazo.

ESTILO CORRECTO. El bíceps necesita una atención especial a la velocidad de la repetición y al estilo correcto. Como estamos de pie gran parte del ejercicio, es importante mantener los abdominales tensos, la espalda baja arqueada y las rodillas dobladas ligeramente.

RESOLVIENDO PROBLEMAS: Si ya tenéis buen tamaño en los brazos pero necesitáis trabajar la cabeza interna (corta), concentraos en entrenar el bíceps desde una posición de codos elevada, y con agarre abierto o barra Z.

OBJETIVOS

TAMAÑO

EJERCICIO	SERIES	REPS
Flexión de brazos con barra	4 [^]	6, 10, 12, 12
Flexión con mancuernas en Banco Scott	4	8, 10, 10, 12
Flexión tipo martillo	4	10, 10, 12, 12
Flexión de brazos con agarre invertido	3	8, 10, 12

Descansad 1 a 2 minutos entre series

[^]La primera serie es de calentamiento. Las siguientes se hacen con el peso adecuado para alcanzar el fallo en las repeticiones prescritas

OBJETIVO CABEZA CORTA (INTERNA)

» MÉTODO: NEGATIVAS*

EJERCICIO	SERIES	REPS
Flexión de brazos en Banco Scott	4	6, 10, 12*, 15*
Flexión de brazos en Banco Predicador	4	6, 6, 8*, 10*
Flexión de brazos con agarre abierto	3	8, 10, 12
Flexión de brazos con mancuernas	3	10, 12*, 12*
Flexión de brazos con agarre invertido	3	8, 10, 12

Descansad hasta 3 minutos entre series de negativas

*Cuando ya no puedas hacer repeticiones positivas, resiste las negativas durante 3 a 5 segundos y tu compañero te ayudará en la fase positiva.

La serie finaliza cuando no puedes hacer más negativas.

OBJETIVO CABEZA LARGA

» MÉTODO: REPETICIONES FORZADAS

EJERCICIO	SERIES	REPS
Flexión con mancuernas en banco inclinado*	4	6, 6, 12, 12
Flexión de brazos con barra y agarre cerrado*	3	10, 10, 12
Flexión de brazos en polea, de pie*	4	6, 8, 12, 12
Flexión de brazos tipo martillo	3	10, 8, 6

Descansad dos minutos entre series en que hagáis repeticiones forzadas.

En las otras, descansad de 1 a 2 minutos.

*Un compañero os ayudará a hacer 2 ó 3 repeticiones más cuando alcancéis el fallo muscular.

DEFINICIÓN Y ESBELTEZ

» MÉTODO: REPETICIONES ALTAS Y BAJAS

EJERCICIO	SERIES	REPS
Flexión de brazos con mancuernas, sentado	4	6, 6, 15, 20
Flexión de concentración	4	6, 6, 20, 20
Flexión con agarre invertido	3	6, 12, 20
Flexión de brazos en Banco Scott	3	6, 6, 15

Descansad 45 a 60 segundos entre series de 6 repeticiones y 30 segundos entre series de 12 a 20 repeticiones.

FUERZA + TAMAÑO

» MÉTODO: 50, 75 Y 100%

EJERCICIO	SERIE	Entrenamiento 1		SERIE	Entrenamiento 2	
		INTENSIDAD	REPS		INTENSIDAD	REPS
		%3RM			%7RM	
Flexión de brazos con barra	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Flexión de brazos tipo martillo	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Flexión de brazos en Banco Scott con barra recta	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Flexión de brazos con mancuernas en forma alterna	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]

Descansad 2 a 3 minutos entre series. Descansad al menos 2 días entre los entrenamientos 1 y 2.

* Completad solo esta serie hasta el fallo.

TRÍCEPS

**EXTENSIONES DE TRÍCEPS,
ACOSTADOS SOBRE
BANCODE ÁNGULO
DE 45 GRADOS**

Con tres cabezas a su nombre, la musculatura del tríceps aporta la mayoría del volumen del brazo. Si carecemos de medida suficiente en esa zona, todas las flexiones del mundo serán incapaces de proporcionar tamaño a nuestros brazos.

LOS EJERCICIOS ADECUADOS. Trabajar el tríceps desde ángulos diferentes resulta crucial, no solo por variedad sino porque las posiciones diferentes implican a varios músculos del tríceps. Por ejemplo, trabajar el tríceps desde la posición de brazos por encima de la cabeza involucra más a la cabeza larga, los jalones a la cabeza lateral y los jalones con agarre invertido a la cabeza medial.

A

B

TRICEPS

ESTILO CORRECTO. En todos los movimientos de tríceps, es importante mantener los brazos estáticos y evitar que los codos se separen. Así impediremos que los deltoides y los pectorales participen del movimiento, aislando de esa manera los músculos que pretendemos trabajar.

RESOLVIENDO PROBLEMAS. Vamos a suponer que trabajáis pecho con tríceps. Tendréis entonces problemas para aumentar de tamaño en los dos músculos. Emparejan bien, pero como los tríceps trabajan en exceso al hacer pecho, necesitan hacerlo en serio cuando están frescos. Trabajadlos solos o con los bíceps.

OBJETIVOS

MASA

EJERCICIO

	SERIES	REPS
Extensión de tríceps acostados en 45 grados	5 [^]	12, 8, 8, 10, 10
Jalones en polea	3	8, 10, 12
Press de banca con agarre cerrado	4	8, 8, 10, 12
Extensiones sentado, con mancuerna sobre la cabeza	3	8, 10, 10
Patada trasera con dos mancuernas	3	8, 8, 10

Descansad 1 a 2 minutos entre series

[^]La primera serie es de calentamiento. Las series de trabajo deben hacerse usando un peso que permita alcanzar el fallo en la repetición prescrita.

OBJETIVO CABEZA LARGA

MÉTODO: TRI-SERIES

EJERCICIO

	SERIES	REPS
Extensiones por encima de la cabeza, en polea	4	6, 8, 12, 15
Tri-serie:		
Extensión a dos manos con mancuerna sobre la cabeza	4	6, 8, 10, 12
Extensiones acostado con mancuerna	4	6, 8, 10, 12
Jalones en polea	4	10, 12, 15, 20
Patada con mancuerna	2	8, 12

Descansad 2 a 3 minutos entre tri-series y 1 a 2 minutos entre series normales

OBJETIVO CABEZA LATERAL

(Cabeza externa del tríceps)

MÉTODO: REPETICIONES FORZADAS

EJERCICIO

	SERIES	REPS
Press de banca con agarre cerrado*	3	8, 10, 12
Jalones en polea	4	10, 12, 12, 15
Press de banca con agarre invertido*	4	6, 8, 10, 12
Extensión con mancuerna sobre la cabeza*	4	8, 8, 10, 10

Descansad dos minutos entre series en las que hagáis repeticiones forzadas.

En las series normales, descansad 1 a 2 minutos.

*Trabajad con un compañero que os ayude a hacer 2 ó 3 repeticiones más de las que hubierais logrado vosotros solos.

DEFINICIÓN Y ESBELTEZ

MÉTODO: REPETICIONES ALTAS Y BAJAS + MENOS TIEMPO DE DESCANSO

EJERCICIO

	SERIES	REPS
Jalones con agarre invertido, a un brazo	4	6, 6, 15, 15
Patada con mancuerna	4	6, 6, 15, 15
Extensión con mancuerna, a una mano y por encima de la cabeza	4	6, 8, 10, 20
Flexiones en paralelas para tríceps	4	12, 10, to failure, to failure

Descansad solo 30 a 45 segundos entre series

FUERZA + TAMAÑO

MÉTODO: 50, 75, 100%

EJERCICIO	SERIE	Entrenamiento 1		SERIE	Entrenamiento 2	
		INTENSIDAD	REPS		INTENSIDAD	REPS
		%3RM			%7RM	
Press de banca en multipower con agarre cerrado	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Flexiones entre bancos, con peso	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Extensiones con cuerda sobre la cabeza	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Jalones en polea	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]

Descansad 2 a 3 minutos entre series. Descansad al menos dos días entre los entrenamientos 1 y 2.

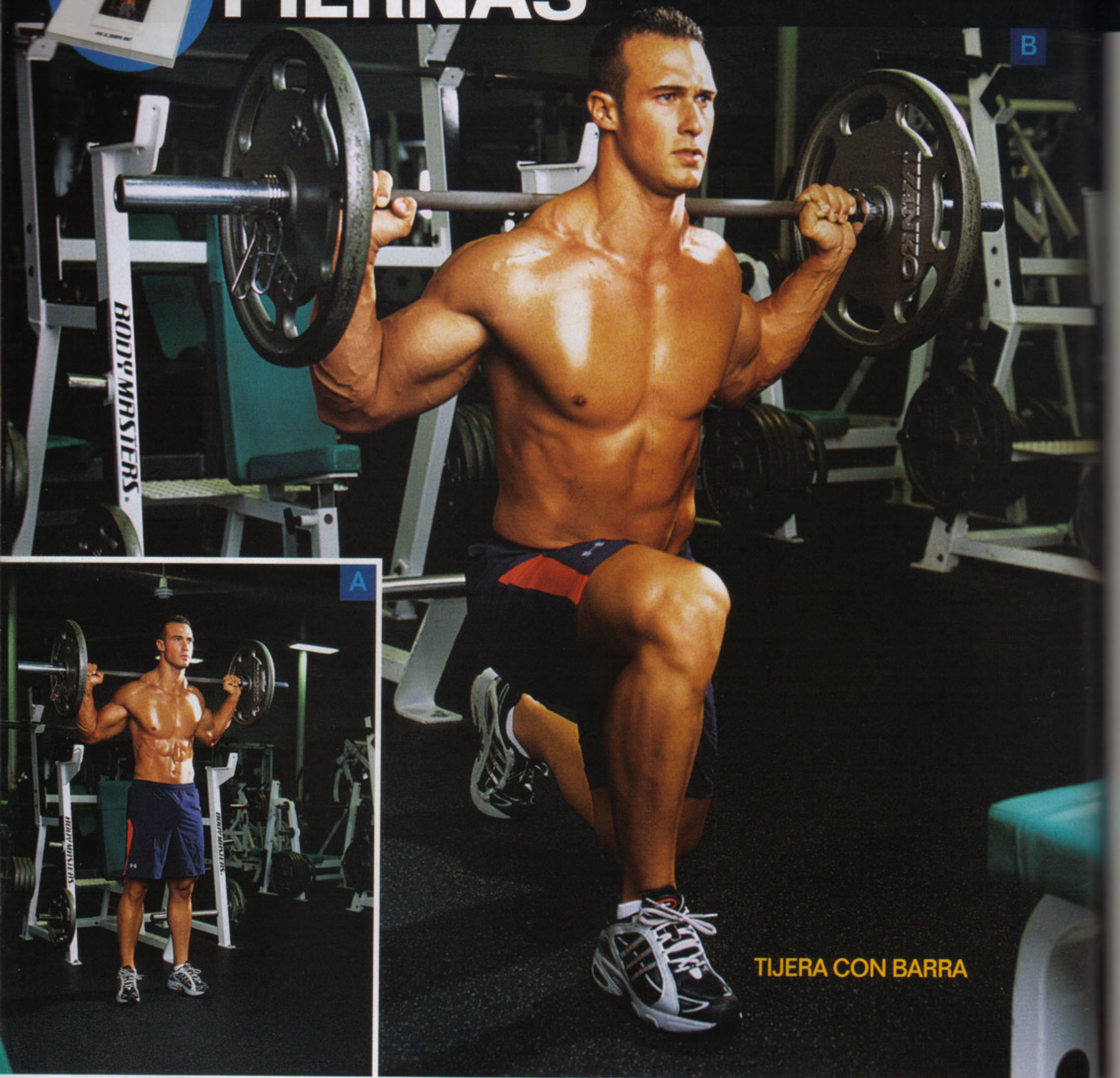
[^]Llebad solo esta serie hasta el fallo.

EXTENSIÓN A UNA MANO CON MANCUERNA POR ENCIMA DE LA CABEZA

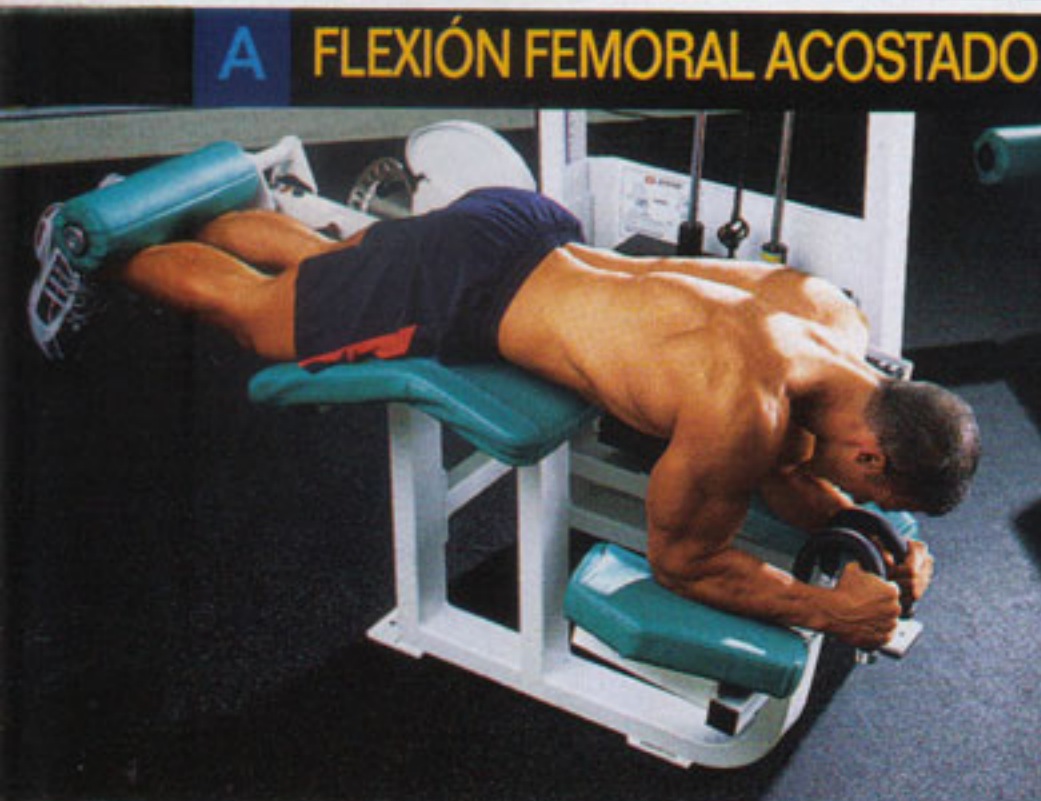
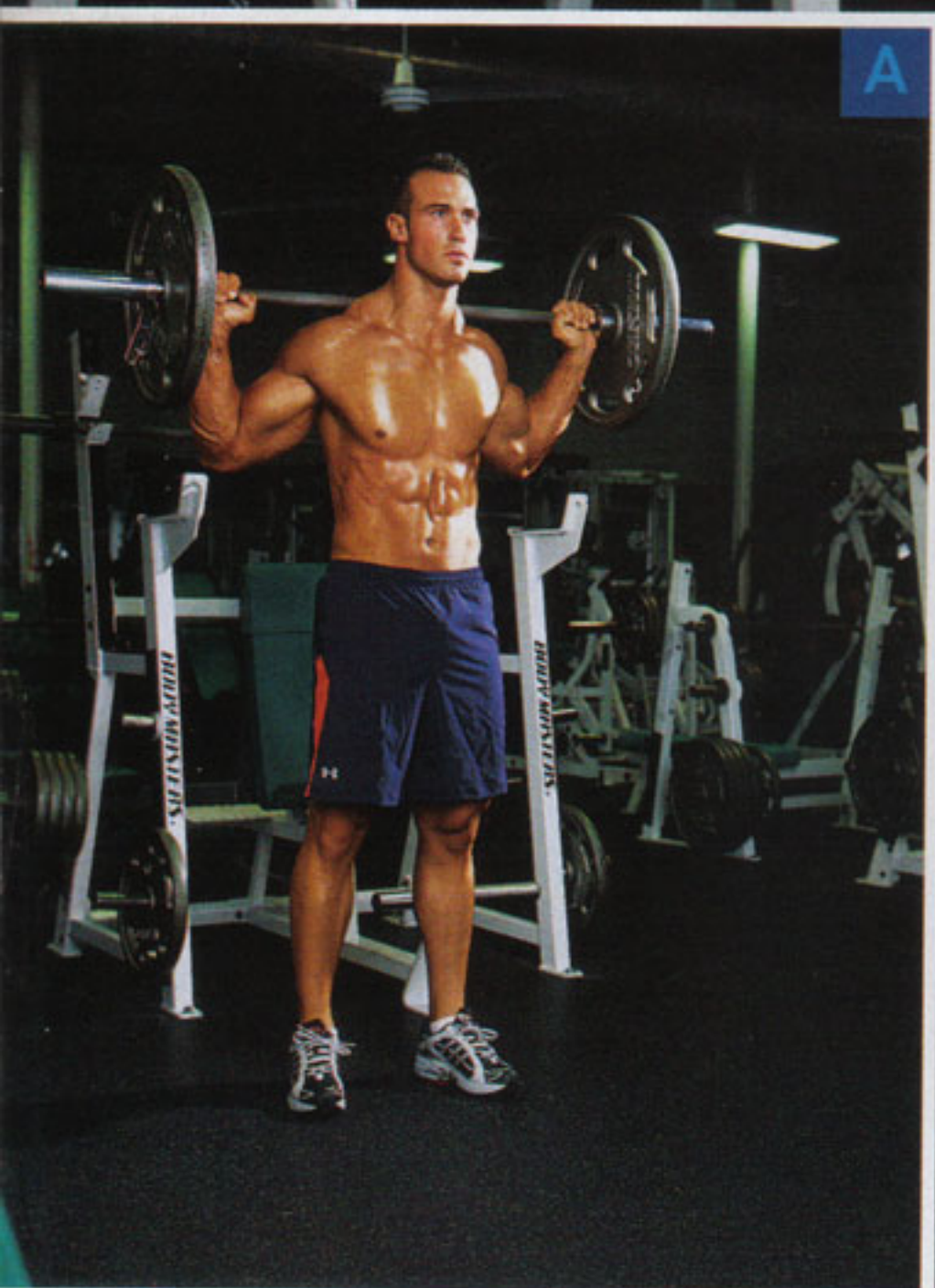
B



PIERNAS



TIJERA CON BARRA



FLEXIÓN FEMORAL ACOSTADO



ELEVACIÓN DE GLÚTEO Y FEMORAL

El rey de todos los entrenamientos, el día de pierna, resulta tan gratificante como agotador. Entrenar las piernas en serio supone realizar ejercicios compuestos y de aislamiento a lo largo de un intervalo completo de recorrido

LOS EJERCICIOS ADECUADOS. Usarás ejercicios compuestos como sentadilla, sentadilla hack y prensa, así como movimientos de aislamiento como extensión de piernas y flexión femoral, tanto para terminar el entrenamiento o preagotar las piernas.

ESTILO CORRECTO. Como las piernas son agotadoras de trabajar, debemos concentrarnos en utilizar un estilo correcto para evitar lesiones. Disponer de un compañero bien preparado para que vigile nuestros movimientos, sobre todo aquellos en que utilizamos grandes pesos y bajas repeticiones, resulta ideal.

RESOLVIENDO PROBLEMAS. Incluso los culturistas serios que tienen buenas piernas suelen fallar en los femorales al usar nada más que flexiones de piernas para su desarrollo. Como estos músculos son biarticulares -rodilla y cadera- la flexión femoral no trabaja el enlace glúteo-femoral como lo hace el peso muerto rumano. Incluid una flexión de piernas y un peso muerto en vuestras rutinas y los femorales se pondrán enseñada a la par de los cuádriceps.

OBJETIVOS

TAMAÑO

EJERCICIO	SERIES	REPS
Sentadilla con barra	4 [^]	6, 10, 12, 12
Extensión de piernas	4	8, 10, 10, 12
Flexión femoral	4	8, 10, 12, 15
Peso muerto rumano	4	10, 10, 12, 12

Descansad 1 a 2 minutos entre series

[^]La primera serie es de calentamiento. Las series de trabajo deben hacer usando un peso que permita alcanzar el fallo en las repeticiones prescritas.

DEFINICIÓN Y ESBELTEZ

» MÉTODO: SUPERSERIES + REPETICIONES ALTAS Y BAJAS

EJERCICIO	SERIES	REPS
Prensa	4	6, 6, 15, 20
—en superserie con—		
Sentadilla hack	4	6, 6, 20, 20
Sentadilla en multipower con separación menor	3	6, 6, 15
—en superserie con—		
Tijera en multipower	3	6, 6, 15
Extensión de piernas	3	6, 10, 20
—en superserie con—		
Flexión femoral	3	6, 10, 20

Descansad 45 a 60 segundos entre series de 6 repeticiones y 30 segundos entre series de 10 a 20 repeticiones.

OBJETIVO GLÚTEOS Y FEMORALES

» MÉTODO: SERIES GIGANTES

EJERCICIO	SERIES	REPS
Serie gigante:		
Sentadilla	4	10, 10, 12, 12
Tijera	4	10, 10, 12, 12
Peso muerto rumano	4	8, 8, 12, 15
Elevación de glúteo-femoral	4	8, 8, 12, 15
Flexión femoral sentado	3	10, 15, 15

Descansad 2 a 3 minutos entre series gigantes y 1 a 2 entre series normales

FUERZA + TAMAÑO

» MÉTODO: 50, 75, 100%

EJERCICIO	SERIE	Entrenamiento 1		SERIE	Entrenamiento 2	
		INTENSIDAD	REPS		INTENSIDAD	REPS
		%3RM			%7RM	
Sentadilla con barra	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Sentadilla hack	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Extensión de piernas	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]
Flexión femoral	1	50	3	1	50	7
	2	75	3	2	75	7
	3	100	3 [^]	3	100	7 [^]

Descansad 2 a 3 minutos entre series. Descansad al menos dos días entre los entrenamientos 1 y 2.

[^]Completad solo esta serie hasta el fallo muscular.

OBJETIVO CUÁDRICEPS

» MÉTODO: REPETICIONES FORZADAS*

EJERCICIO	SERIES	REPS
Prensa*	4	6, 8, 10, 15
Extensión de piernas*	3	10, 12, 12
Sentadilla Sissy	4	8, 10, 12, 12
Sentadilla hack*	4	10, 10, 12, 15

Descansad dos minutos entre series en las que usemos repeticiones forzadas.

En las series normales, el descanso será de 1 a 2 minutos

*Tened al lado un compañero para que os ayude a sacar 2 a 3 repeticiones más después de que hayáis alcanzado el fallo muscular.



31

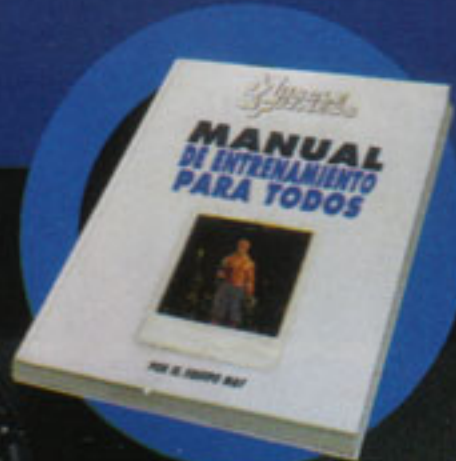
32

33

34

35

36



GEMELOS, ABDOMINALES Y ANTEBRAZOS



**DOBLE
ENCOGIMIENTO**



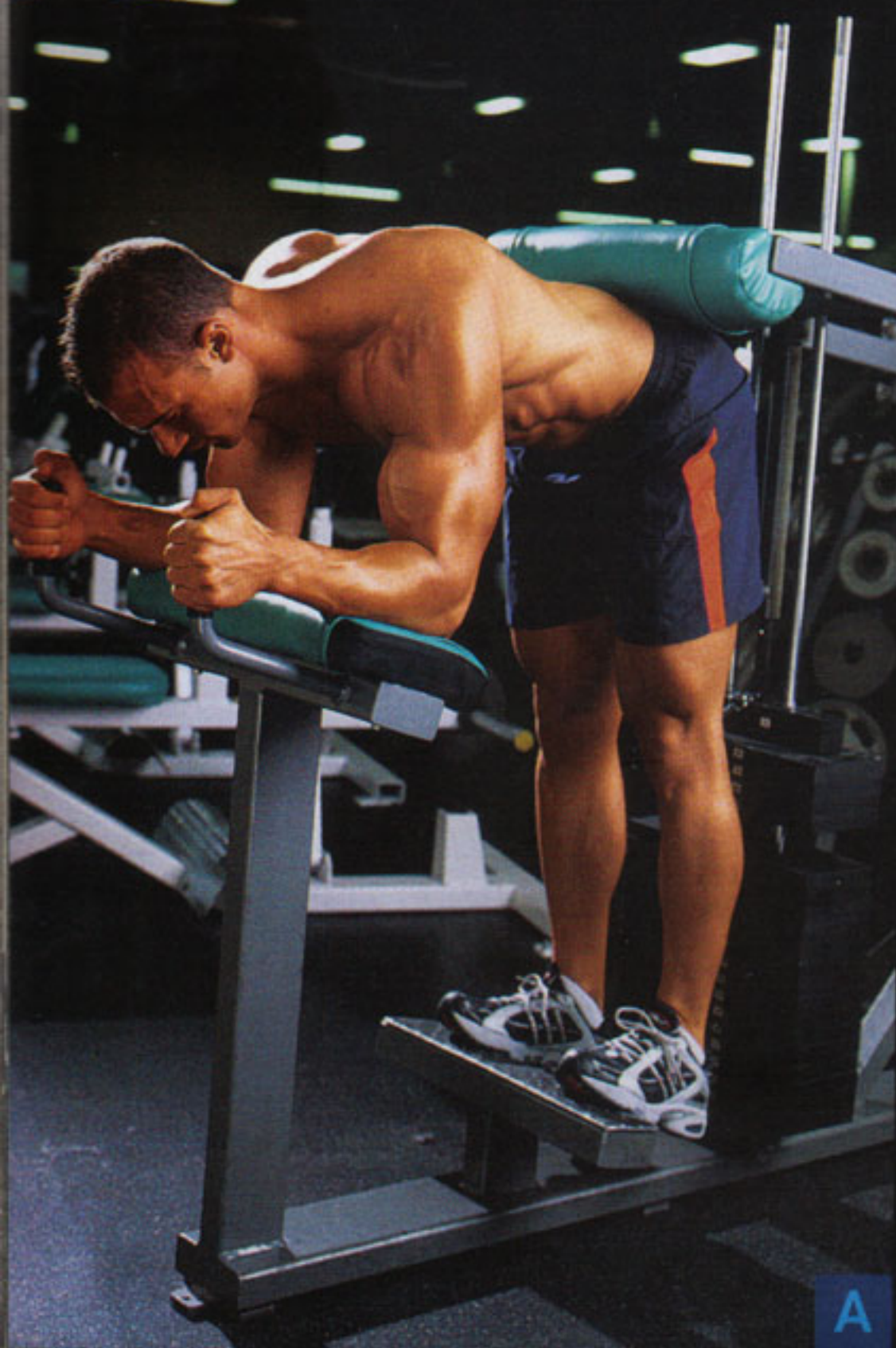
Llega el momento de poner la guinda sobre el pastel, dedicando un tiempo a los músculos que más solemos descuidar. Dadles ahora prioridad a gemelos, antebrazos y abdominales porque si no los tenemos a la par del resto de los músculos nunca poseeremos un gran físico.

LOS EJERCICIOS ADECUADOS. Entrenaréis los gemelos de pie y sentado, trabajando el sóleo y el gastrocnemio, variando las intensidades para garantizar el desarrollo. Los antebrazos se trabajarán a tope ya que los atacaremos usando toda clase de flexiones de muñeca. Y los abdominales se entrenarán usando una variedad de movimientos como encogimientos y encogimientos invertidos, y también ejercicios para los oblicuos.

ESTILO CORRECTO. Hay que hacer estos ejercicios del modo más estricto posible. Estos tres grupos musculares tienden a

estar compuestos básicamente de fibras de contracción lenta, lo que significa que se fatigan más tarde que las fibras de contracción rápida de otros músculos. Debido a esa razón, los trabajamos usando repeticiones más altas.

RESOLVIENDO PROBLEMAS: Si os fallan los gemelos -muy normal-, haced más elevaciones sentados para incidir así en el sóleo, que está debajo del gastrocnemio. Si no trabajáis bien el sóleo, los gemelos nunca adquirirán la densidad que precisan y serás uno de esos atletas que tienen bien el torso pero carecen de gemelos. **M&F**



ELEVACIÓN DE TALONES TIPO BURRO



OBJETIVOS

TAMAÑO DE GEMELOS

EJERCICIO	SERIES	REPS
Elevación de talones de pie	4	10, 15, 20, 25
Elevación de talones sentado	4	10, 12, 15, 20
Elevación de talones tipo burro	4	8, 12, 15, 25

TAMAÑO DE ANTEBRAZOS

» MÉTODO: SUPERSERIES + REPETICIONES ALTAS Y BAJAS

EJERCICIO	SERIES	REPS
Flexión de brazos con agarre invertido	4 [^]	8, 10, 10, 12
Flexión de brazos tipo martillo	4	8, 8, 12, 12
Flexión de muñeca con barra tras la espalda	4	8, 10, 12, 12
Flexión de muñeca sentado con agarre invertido	3	10, 12, 15

[^]La primera serie es un calentamiento. Las series de trabajo se realizan usando un peso que permita alcanzar el fallo en las repeticiones prescritas.

OBJETIVO ABDOMINALES ESBELTOS

» MÉTODO: ALTAS Y BAJAS REPETICIONES +
+ MENOS PERÍODOS DE DESCANSO + SERIES GIGANTES

EJERCICIO	SERIES	REPS
Serie gigante:		
Encogimiento	4	15, 15, 25, 25
Encogimiento invertido	4	12, 15, 20, 25
Encogimiento de rodillas en polea	3	15, 15, 20
Doble encogimiento	3	to failure

Descansad solo después de haber completado los cuatro ejercicios de la serie gigante. Tomaos no más un minuto antes de pasar a la siguiente serie

ABDOMINAL SUPERIOR

EJERCICIO	SERIES	REPS
Encogimiento declinado	4	12, 15, 15, 15
Encogimiento acostado en polea	4	10, 10, 12, 15
Rodillas arriba sobre banco	4	12, 12, 15, 20

Descansad 30 a 60 segundos entre series

ABDOMINAL INFERIOR

EJERCICIO	SERIES	REPS
Elevación de piernas con brazos estirados	3	15, 15, 15
Encogimiento invertido sobre tabla inclinada	4	12, 15, 15, 20
Impulso de cadera	3	to failure

Descansad 30 a 60 segundos entre series

OBJETIVO: ESBELTEZ DE ANTEBRAZOS + GEMELOS + ABDOMINALES

» MÉTODO: SUPERSERIES + ALTAS Y BAJAS REPETICIONES

EJERCICIO	SERIES	REPS
Flexión de brazos en polea con agarre invertido	4	6, 6, 15, 20
—en superserie con—		
Elevación de talones en prensa	4	6, 6, 20, 20
Flexión de muñeca con barra tras la espalda	3	6, 6, 25
—en superserie con—		
Elevación de talones sentado	3	6, 6, 25
Doble encogimiento	3	15, 20, 25
Encogimiento en aparato	4	15, 15, 20, 20

No descanséis más de 45 a 60 segundos entre series de 6 repeticiones y 30 segundos entre series de 15 a 25 repeticiones.