



Cuerpo completo 3 veces por semana

Dos sesiones A y B alternas, tres días de entrenamiento por semana

Cada grupo muscular se entrena tres veces por semana, con pocos ejercicios básicos fáciles de progresar. Bueno para empezar, para retomar y para quien tiene poco tiempo. Una sesión dura unos 60 a 75 minutos.

Semana tipo

Lun Sesión A	Mar Descanso	Mié Sesión B	Jue Descanso	Vie Sesión A	Sáb Descanso	Dom Descanso
------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

La semana siguiente empieza con B (B, A, B), luego otra vez A, B, A. Al menos un día de descanso entre sesiones.

Cómo funciona el plan

Progresión: doble progresión

1. Empieza con un peso con el que alcances el extremo inferior del rango de repeticiones en todas las series con el RIR objetivo.
2. Sube repeticiones de una sesión a otra hasta llegar al extremo superior del rango en todas las series.
3. Entonces sube el peso el salto más pequeño razonable (barra normalmente 2,5 kg, mancuernas y máquinas el siguiente escalón) y vuelve a empezar por abajo del rango.

RIR: repeticiones en reserva

RIR 2 significa: al final de la serie aún podrías hacer dos repeticiones limpias. Ejercicios básicos con RIR 1 a 3; los de aislamiento pueden acercarse más al fallo (RIR 0 a 1).

Descansos

Ejercicios básicos 2 a 3 minutos, ejercicios de aislamiento 1 a 2 minutos.

Si te estancas

Si el rendimiento baja durante dos o tres sesiones, planea una semana más ligera: la mitad de series, RIR 3 a 4. Revisa también el sueño y las calorías.

Calentamiento

- 5 a 10 minutos suaves en bici, cinta o remo.
- Antes del primer ejercicio básico, 2 a 4 series de calentamiento con peso creciente, por ejemplo barra vacía x 10, luego aprox. 50 % x 5, 70 % x 3 y 85 % x 1 del peso de trabajo.
- Otros ejercicios: normalmente basta una serie ligera.

Información general, no es asesoramiento médico. Si tienes alguna enfermedad, dolores o estás embarazada, consulta antes con un médico.

Sesión A

Ejercicio	Series x rep.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Sentadilla	3 x 6-8	2						
Press de banca	3 x 6-8	2						
Remo con barra	3 x 8-10	2						
Peso muerto rumano	2 x 8-10	2						
Elevaciones laterales	2 x 12-15	1						
Elevación de gemelos	2 x 10-15	1						

Sesión B

Ejercicio	Series x rep.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Peso muerto	2 x 5-6	2-3						
Press militar de pie	3 x 6-8	2						
Dominadas (o jalón al pecho)	3 x 6-10	2						
Prensa de piernas	3 x 10-12	2						
Press inclinado con mancuernas	2 x 8-12	2						
Curl de bíceps	2 x 10-15	1						
Extensión de tríceps en polea	2 x 10-15	1						

En las columnas de semanas anota peso x repeticiones, por ejemplo 60 x 8.