



Plan de entrenamiento

Empuje/Tirón/Pierna 6 veces por semana

Empuje, tirón y pierna dos veces por semana, seis días de entrenamiento

Empuje trabaja pecho, hombros y tríceps, tirón la espalda y el bíceps, más un día de pierna. Cada grupo muscular entra dos veces por semana. El plan exige mucho tiempo y buena recuperación: sueño, calorías y proteína deben estar en orden. Para principiantes, el plan de cuerpo completo es mejor opción.

Semana tipo

Lun Empuje A	Mar Tirón A	Mié Pierna A	Jue Empuje B	Vie Tirón B	Sáb Pierna B	Dom Descanso
------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

Un día de descanso por semana es obligatorio. Si la recuperación flaquea, mete un segundo día de descanso y sigue el ciclo sin más.

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.

Empuje A

Ejercicio	Series x rep.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Press de banca	3 x 6-8	2						
Press militar de pie	3 x 8-10	2						
Press inclinado con mancuernas	2 x 10-12	2						
Elevaciones laterales	3 x 12-15	1						
Extensión de tríceps en polea	2 x 10-15	1						
Extensión de tríceps sobre la cabeza	2 x 10-15	1						

Tirón A

Ejercicio	Series x rep.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Dominadas (o jalón al pecho)	3 x 6-10	2						
Remo con barra	3 x 8-10	2						
Jalón al pecho	2 x 10-12	2						
Face pulls	2 x 12-15	1						
Curl de bíceps	3 x 10-12	1						
Curl martillo	2 x 10-12	1						

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

Pierna A

Ejercicio	Series x rep.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Sentadilla	3 x 6-8	2						
Peso muerto rumano	3 x 8-10	2						
Prensa de piernas	2 x 10-12	2						
Curl femoral	2 x 10-15	1						
Elevación de gemelos	3 x 10-15	1						

Empuje B

Ejercicio	Series x rep.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Press militar de pie	3 x 6-8	2						
Press inclinado con barra	3 x 8-10	2						
Fondos (o press de pecho)	2 x 8-12	2						
Elevaciones laterales	3 x 12-15	1						
Extensión de tríceps sobre la cabeza	2 x 10-15	1						

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

Tirón B

Ejercicio	Series x rep.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Peso muerto	2 x 5-6	2-3						
Jalón al pecho	3 x 8-12	2						
Remo en polea sentado	3 x 10-12	2						
Pájaros (deltoides posterior)	2 x 12-15	1						
Curl en banco inclinado	2 x 10-12	1						

Pierna B

Ejercicio	Series x rep.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Sentadilla búlgara por lado	3 x 8-10	2						
Hip thrust	3 x 8-12	2						
Extensión de cuádriceps	2 x 12-15	1						
Curl femoral	3 x 10-15	1						
Elevación de gemelos	3 x 10-15	1						
Crunch en polea	2 x 10-15	1						

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