

Plan de Fuerza Progresiva

4 semanas | 3 dias/semana | En casa o gimnasio

Como funciona este plan

Este programa de 4 semanas usa sobrecarga progresiva: cada semana aumentas repeticiones o dificultad. Entrenas 3 dias por semana (lunes, miercoles, viernes) alternando entre Dia A (tren superior) y Dia B (tren inferior + core).

Semana 1

Dia A - Tren superior (3x8)

Ejercicio	Series x Reps	Descanso
Flexiones (inclinadas sem.1-2)	3x8	60 seg
Remo con mochila/garrafa	3x8	60 seg
Press hombro con peso	3x8	60 seg
Curl biceps improvisado	3x8	45 seg
Fondos en silla (triceps)	3x8	45 seg

Dia B - Tren inferior + Core (3x10)

Ejercicio	Series x Reps	Descanso
Sentadilla goblet con peso	3x10	60 seg
Zancada bulg. (pie en silla)	3x10	60 seg
Puente de gluteo	3x10	45 seg
Elevacion de gemelos	3x10	30 seg
Plancha	3x30 seg	30 seg

Semana 2

Dia A - Tren superior (3x10)

Ejercicio	Series x Reps	Descanso
Flexiones (inclinadas sem.1-2)	3x10	60 seg
Remo con mochila/garrafa	3x10	60 seg
Press hombro con peso	3x10	60 seg
Curl biceps improvisado	3x10	45 seg
Fondos en silla (triceps)	3x10	45 seg

Dia B - Tren inferior + Core (3x12)

Ejercicio	Series x Reps	Descanso
Sentadilla goblet con peso	3x12	60 seg
Zancada bulg. (pie en silla)	3x12	60 seg
Puente de gluteo	3x12	45 seg
Elevacion de gemelos	3x12	30 seg
Plancha	4x30 seg	30 seg

Semana 3

Dia A - Tren superior (4x8)

Ejercicio	Series x Reps	Descanso
Flexiones (inclinadas sem.1-2)	4x8	60 seg
Remo con mochila/garrafa	4x8	60 seg
Press hombro con peso	4x8	60 seg
Curl biceps improvisado	4x8	45 seg
Fondos en silla (triceps)	4x8	45 seg

Dia B - Tren inferior + Core (4x10)

Ejercicio	Series x Reps	Descanso
Sentadilla goblet con peso	4x10	60 seg
Zancada bulg. (pie en silla)	4x10	60 seg
Puente de gluteo	4x10	45 seg
Elevacion de gemelos	4x10	30 seg
Plancha	5x30 seg	30 seg

Semana 4

Dia A - Tren superior (4x10)

Ejercicio	Series x Reps	Descanso
Flexiones (inclinadas sem.1-2)	4x10	60 seg
Remo con mochila/garrafa	4x10	60 seg
Press hombro con peso	4x10	60 seg
Curl biceps improvisado	4x10	45 seg
Fondos en silla (triceps)	4x10	45 seg

Dia B - Tren inferior + Core (4x12)

Ejercicio	Series x Reps	Descanso
Sentadilla goblet con peso	4x12	60 seg
Zancada bulg. (pie en silla)	4x12	60 seg
Puente de gluteo	4x12	45 seg
Elevacion de gemelos	4x12	30 seg
Plancha	6x30 seg	30 seg

El entrenamiento de fuerza estimula la producción de glutación, el antioxidante maestro de tu cuerpo. Para maximizar la recuperación, asegurate de dormir 7-8 horas, consumir suficiente proteína y mantener una buena hidratación.