

Entrenos peligrosamente efectivos.

Semana 25/03/24 al 31/03/24

Importante que leas y entiendas esto.

Verás que no indico los pesos a mover en cada movimiento, esto es algo que tienes que ver y decidir tú.

Dicho esto, te explico cómo elegir los pesos.

Para el trabajo de fuerza, has de hacer todas las repeticiones de cada ronda con el mismo peso, no ir subiendo de peso en cada ronda a no ser que así se especifique.

Te explico con un ejemplo:

4 rondas de:

Peso muerto 10 repeticiones. **Las 10 reps. de cada ronda con el mismo peso.**

Gorila pull 12 repeticiones. **Las 12 reps. de cada ronda con el mismo peso.**

Flexiones 12-15 repeticiones. **Peso corporal.**

Entonces, antes de empezar con el trabajo de fuerza, como parte de calentamiento específico, haz varias series aumentando de peso en cada serie hasta llegar al peso que usarás para empezar las 4 series de fuerza.

Si en peso muerto vas a hacer las 10 repeticiones de cada ronda con 100kg, haz 10 con la barra vacía, 8 con 30-40kg, 6 con más peso, 4 con más peso, así hasta llegar al peso a usar.

Lo mismo aplica con los pesos a elegir para los ejercicios de la parte de acondicionamiento metabólico.

Mira bien los vídeos de cada ejercicio y presta atención a la técnica y ejecución de cada movimiento.

¡Vamos a darle!

Lunes 25/03/24

CALENTAMIENTO

Haz un buen calentamiento general de unos 6-8 minutos.

FUERZA

Completa 4 rondas de:

[Sentadillas con 3 segundos de pausa](#), 6 repeticiones

[Bridge bench press](#) 10 repeticiones

[Kb pull through](#) 12 repeticiones, 6 cada lado

Haz las repeticiones de cada ejercicio y descansa más o menos 1 minuto.

Después pasa las repeticiones del siguiente ejercicio.

ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO

Completa 10 rondas el menor tiempo posible de:

8 [thrusters](#)

8 [burpees](#)

Elige un peso medio/alto para los movimientos que sean con peso.

Ve regulándote.

Martes 26/03/24

CALENTAMIENTO

Haz un buen calentamiento general de unos 6-8 minutos.

FUERZA

Completa 4 rondas de:

[Dominadas](#) al fallo. Usa un elástico si no puedes

[Cossack squat](#) 12 repeticiones, 6 por lado

[Hip thrust](#) 10 repeticiones

Haz las repeticiones de cada ejercicio y descansa más o menos 1 minuto.

Después pasa las repeticiones del siguiente ejercicio.

ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO

Completa tantas rondas y repeticiones posibles en 3 minutos de:

15 [Kb swing 1 brazo](#)

10 [push ups](#)

15 [Kb swing 1 brazo](#)

10 [Russian twist](#) (10 cada lado)

Terminados los 3 minutos, descansa 2 minutos y vuelve a empezar. En total haz 3 intervalos de 3 minutos cada uno.

En total son 15 minutos contando los descansos.

Elige un peso medio/alto para los movimientos que sean con peso.

Dale intensidad a cada intervalo.

Miércoles 27/03/24

CALENTAMIENTO

Haz un buen calentamiento general de unos 6-8 minutos.

FUERZA

Completa 4 rondas de:

[Gorilla pull](#) 12 repeticiones, 6 por lado

[Half kneeling shoulder press](#) 6 repeticiones cada brazo

[Elevación de rodillas en barra](#) 10 repeticiones

Haz las repeticiones de cada ejercicio y descansa más o menos 1 minuto.

Después pasa las repeticiones del siguiente ejercicio.

ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO

Completa en el menor tiempo posible:

20-18-16-14-12-10-8-6-4-2

[Double db snatch](#)

[Sit ups](#)

Esto es: 20 double db snatch, 20 sit ups; 18 double db snatch, 18 sit ups; 16 double db snatch, 16 sit ups... así hasta terminar con 2 de cada ejercicio.

Dale caña!!!!!!

Jueves 28/03/24

CALENTAMIENTO

Haz un buen calentamiento general de unos 6-8 minutos.

FUERZA

Completa 4 rondas de:

[Step up](#) 12 repeticiones, 6 cada pierna

[Fondos](#) 10 repeticiones

[Renegade row](#) 12 repeticiones, 6 por lado

Haz las repeticiones de cada ejercicio y descansa más o menos 1 minuto.

Después pasa las repeticiones del siguiente ejercicio.

ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO

Haz 4-5 rondas de:

30 segundos de [Saltos cajón](#)

30 segundos descanso

30 segundos de [Slam ball](#)

30 segundos descanso

30 segundos de [Inch worm](#)

30 segundos descanso

30 segundos de [flexiones](#)

30 segundos descanso

Elige un peso medio/alto para los movimientos que sean con peso.

Viernes 29/03/24

CALENTAMIENTO

Haz un buen calentamiento general de unos 6-8 minutos.

FUERZA

Completa 3-4 rondas de:

[Zancadas hacia atrás](#) 12 repeticiones, 6 cada pierna

[Biceps](#) 6 repeticiones cada brazo

[Reverse snow angels](#) 10 repeticiones

ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO

Intervalos de 1 minuto de trabajo, 1 minuto de descanso de:

Dentro de un minuto haz 10 [deadlifts](#) + 10 [hang power clean](#) y lo que sobre hasta completar el minuto, máximos [wall ball shot](#)

Descansa un minuto y vuelve a empezar.

Completa un total de 7 rondas, 14 minutos contando los descansos.

Elige un peso medio para los movimientos con peso y ve regulándote.