Entrenamientos por Miguel Pereira
Campeón del Mundo de Culturismo Natural
www.pro-fitness.es

ENTRENAMIENTOS PARA CASA

NO IR AL GIMNASIO, NO ES ESCUSA; ES MOTIVO PARA ENCONTRAR SOLUCIONES

"Somos lo que hacemos repetidamente, por lo tanto la excelencia no es un acto, sino un hábito". Aristóteles

Entrenamientos por Miguel Pereira
Campeón del Mundo de Culturismo Natural
www.pro-fitness.es

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Entrenamientos adaptables para realizar en casa.

Haz un calentamiento previo a todos y cada uno de los entrenamientos, desde movilidad articular hasta realizar los ejercicios que vas a emplear en el entrenamiento pero de forma suave y con recorridos cortos.

Si no haces todas las repeticiones (o tiempos) expuestas en el entrenamiento no te preocupes, haz las necesarias para sentir que cuesta, pero que puedes, ya completarás todas a medida que mejore tu estado de forma.

A medida que pase el tiempo deberás aumentar dificultad de ejecución (para ello tienes los vídeos que te acabo de comentar), velocidad en algunos ejercicios o mayor resistencia o peso a mover para que tu evolución no se vea estancada y puedas seguir avanzando a medida que lo necesites.

Puedes aprovechar estos entrenamientos para modificarlos aumentando tiempos (bajando un poco la intensidad) o reduciendo tiempos por ejemplo quitando el tercer ejercicio por falta de tiempo, pero en este caso deberás aumentar intensidades de ejecución para que mejore la efectividad. También podrás modificar ejercicios.

POR SI DISPONES DE ALGO DE MATERIAL EN CASA: Te pongo una ficha en cada uno de los ejercicios, con los materiales que puedes realizar ese ejercicio, con lo que podrás añadir variedad y/o dificultad a los mismos.

Entrenamientos por Miguel Pereira
Campeón del Mundo de Culturismo Natural
www.pro-fitness.es

ENTRENAMIENTOS CIRCUITO

Modelo ideal si buscas intensidad y sudar la gota gorda.

Realiza el primer ejercicio y, sin descanso (o con un pequeño descanso de hasta 30 segundos si así lo necesitas) haces las repeticiones del siguiente ejercicio y así sucesivamente. Cuando termines la vuelta descansa entre 1 y 2 minutos (según necesites) y vuelves a empezar hasta que termines las vueltas.

Entrenamientos por Miguel Pereira
Campeón del Mundo de Culturismo Natural
www.pro-fitness.es

ENTRENAMIENTO 1

EJERCICIO	Imagen	Material opcional	Series	Repeticiones/Tiempo	Descanso
SENTADILLAS + PRESS HOMBRO		-(botellines de agua con arena) - Mancuernas	***4***	10 rep	Ninguno/30 segundos
SENTADILLA SUMO		***-Garrafa de agua*** ***-*** ***Mancuernas***	***4***	12 REP	Ninguno/30 segundos
ZANCADAS MANCUERNA		***-Garrafas de agua*** ***-*** ***Mancuernas***	***4***	8 rep (con cada pierna)	Ninguno/30 segundos
ELEVACIONES LATERALES		***-Botellines de agua*** ***-*** ***Mancuernas***	***4***	12 rep	Ninguno/30 segundos
PESO MUERTO		***-Garrafas de agua*** ***-*** ***Mancuernas***	***4***	12 rep	Ninguno/30 segundos
BURPEE			***4***	10 REP	Ninguno/30 segundos
PLANCHA ABDOMINAL			***4***	40”	1 a 2 minutos y comienzas siguiente vuelta

Entrenamientos por Miguel Pereira
Campeón del Mundo de Culturismo Natural
www.pro-fitness.es

ENTRENAMIENTO 2

EJERCICIO	Imagen	Material opcional	Series	Repeticiones/Tiempo	Descanso
FLEXIONES RODILLAS APOYADAS			*4*	10	Ninguno/30 segundos
SENTADILLA SUMO + TRAPECIO		*-Garrafa de agua - Mancuernas*	*4*	12 REP	Ninguno/30 segundos
PESO MUERTO		*-Garrafas de agua - Mancuernas*	*4*	12 rep	Ninguno/30 segundos
PLANCHA			*4*	30”	Ninguno/30 segundos
SENTADILLA + PATADA FRONTAL			*4*	12rep	Ninguno/30 segundos
FONDOS TRÍCEPS			*4*	8 REP	Ninguno/30 segundos
PLANCHA ABDOMINAL			*4*	40”	1 a 2 minutos y comienzas siguiente vuelta