

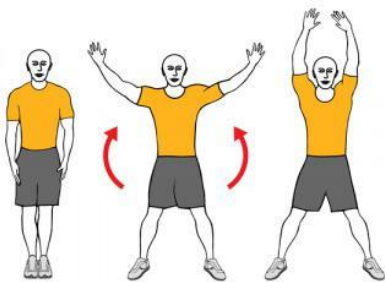
PLAN DE AUTOENTRENAMIENTO AVANZADO

- Duración del programa: 4 semanas.
- Tiempo estimado: 40-45 minutos por sesión.
- Frecuencia ideal: 6 veces a la semana.
- Mantener una técnica y ritmo adecuado
- **Ver videos aquí:** [Avanzado A](#), [Avanzado B](#), [Avanzado C](#)

Planificación de entrenamiento dividido en tres prescripciones o programas de ejercicio (empuje, tren inferior y tracción). Recomendamos intercalar días como sugerimos a continuación.

Día A (Empuje) Lunes y Jueves

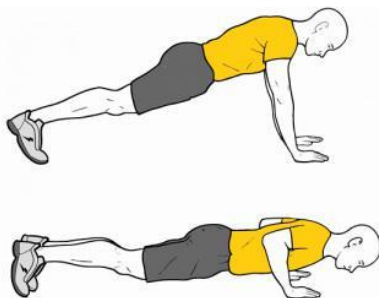
- **Entrada en calor:**



Jumping Jack

Realizar el ejercicio durante 5 minutos a intensidad moderada.

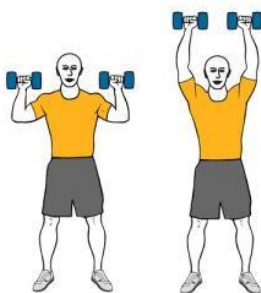
- **1er ejercicio:**



Flexiones de brazos

4 series
15 repeticiones
1 minuto de descanso

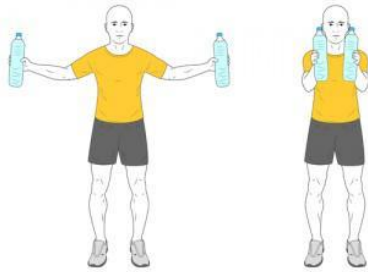
- **2do ejercicio:**



Press de hombros

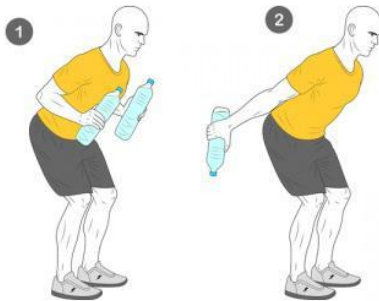
4 series
15 repeticiones
1 minuto de descanso

- **3er ejercicio:**



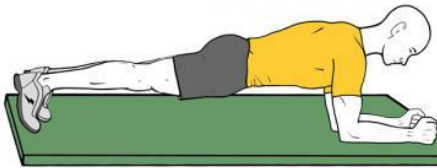
Aperturas de pie
4 series
15 repeticiones
1 minuto de descanso

- **4to ejercicio:**



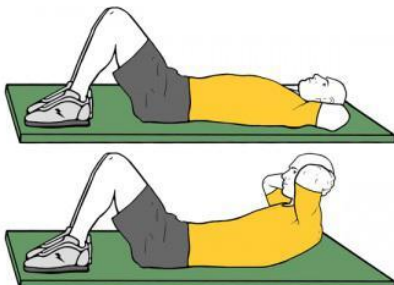
Extensión de codos
4 series
15 repeticiones
1 minuto de descanso

- **5to ejercicio:**



Plancha apoyo antebrazos
4 series
45 segundos
1 minuto de descanso

- **6to ejercicio:**



Encogimientos
3 series
25 repeticiones
1 minuto de descanso

Día B (Tren Inferior) Martes y Viernes

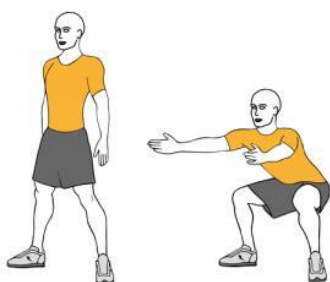
- Entrada en calor:



Skipping

Realizar el ejercicio durante 5 minutos a intensidad moderada

- 1er ejercicio:



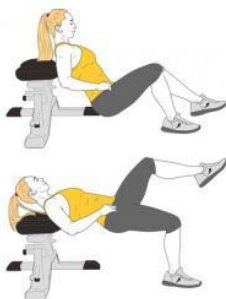
Sentadillas

4 series

20 repeticiones

1 minuto de descanso

- 2do ejercicio:



Elevación de cadera a una pierna

4 series

20 repeticiones (por lado)

1 minuto de descanso

- 3er ejercicio:



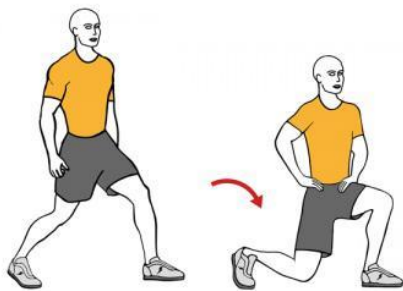
Sentadilla búlgara

4 series

15 repeticiones (por pierna)

1 minuto de descanso

- **4to ejercicio:**



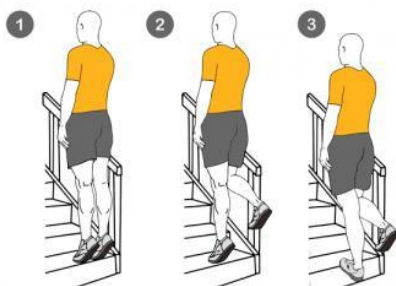
Zancadas

4 series

20 repeticiones

1 minuto de descanso

- **5to ejercicio**



Elevación de talón a una pierna

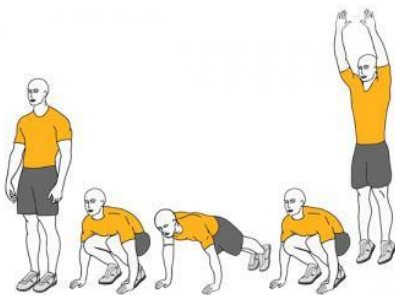
4 series

20 repeticiones (por pierna)

1 minuto de descanso

Día C (Tracción) Miércoles y Sábado

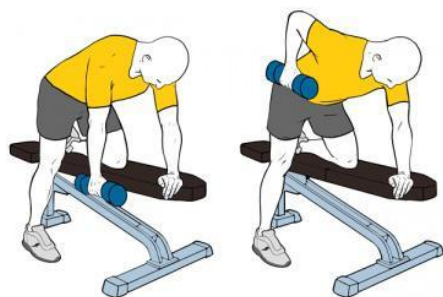
- **Entrada en calor:**



Burpees

Realizar el ejercicio sin parar durante 4 minutos, intentando realizar la mayor cantidad posible de repeticiones.

- **1er ejercicio:**



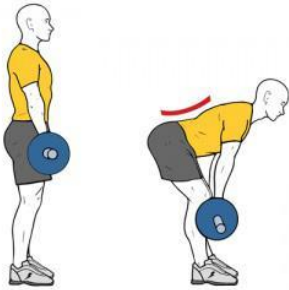
Remo a una mano

4 series

15 repeticiones

1 minuto de descanso

- **2do ejercicio:**



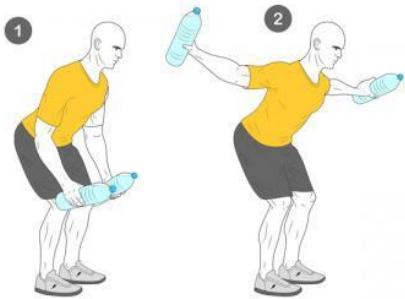
Peso muerto

4 series

15 repeticiones

1 minuto de descanso

- **3er ejercicio:**



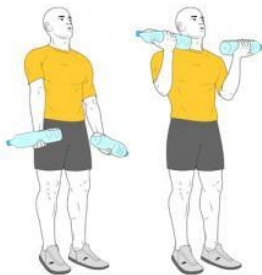
Vuelos posteriores

4 series

15 repeticiones

1 minuto de descanso

- **4to ejercicio:**



Curl de bíceps

4 series

15 repeticiones

1 minuto de descanso

- **5to ejercicio:**



Giros abdominales

4 series

20 repeticiones

1 minuto de descanso