

**Microciclo:** 2

**Semana:** 3 y 4

**Fase:** Activación

**Duración:** 2 semanas

**Programa:** Básico de fuerza.

**Frecuencia:** 2 por semana

**Mujer en  
forma**

## ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION

Nº	Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
	Core			
	Press de pecho máquina	3	15	
	Extensión cuádriceps	3	15	
	Jalón anterior	3	15	
	Sentadilla con mancuernas	3	15	
	Press hombro en máquina	3	15	
	Adductores en máquina	3	15	

## ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD

### INDICACIONES

Realizar el entrenamiento en forma de **círculo**; realizar 15 rep en cada máquina sin descansar, lo que tardes en cambiar de máquina, hasta completar una vuelta, repetir 3 veces todo. Realizar las 15 repeticiones **sin llegar al fallo muscular**, debes notar la fatiga muscular pero quédate con la sensación de que podrías hacer varias repeticiones más, esta es tu intensidad. (Si te resulta muy complicado realizarlo en forma de círculo, realizalo por series convencionales descansando 1 minuto entre cada serie)

**Microciclo:** 3

**Semana:** 5 y 6

**Fase:** Activación

**Duración:** 2 semanas

**Programa:** Doble división inicial

**Frecuencia:** 3 por semana

**Mujer en  
forma**

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION A

Nº	Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
	Core A			
	Press de pecho máquina	3	15	1 min.
	Contractora	3	15	1 min.
	Jalón anterior en polea	3	15	1 min.
	Remo en máquina	3	15	1 min.

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION B

Nº	Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
	Core B			
	Prensa de piernas	4	15	1 min.
	Femoral en máquina	4	12	1 min.
	Adductores en máquina	3	12	1 min.

#### ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD

#### INDICACIONES

Sin llegar al fallo muscular ni manejar intensidades elevadas pero sintiendo la fatiga muscular al final de cada serie. Entre serie y serie recuperar 1 minuto movilizand las articulaciones implicadas con estiramientos muy ligeros y suaves.

**Microciclo:** 4

**Semana:** 7, 8 y 9

**Fase:** Activación

**Duración:**

**Programa:** Doble división

**Frecuencia:** 3 por semana

**Mujer en  
forma**

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION A

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core A</b>			
Press de pecho multipower	3	12	1 min.
Aperturas con mancuernas inclinada	3	12	1 min.
Remo Gironda	3	12	1 min.
Jalón anterior polea	3	12	1 min.
* Curl bíceps sentada mancuernas	3	12	no
* Fondo de triceps en banco			no

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION E

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core B</b>			
Sentadilla en multipower	4	12	1 min.
* Femoral en máquina	3	12	no
* Extensión cuádriceps			no
Abductores en máquina	3	12	1 min.

#### INDICACIONES

Los ejercicios con (\*) vienen con la celda compartida ya que se realizan en "superseries antagonistas", es decir, se alterna una serie del primero con otra serie del segundo, sin apenas descanso entre los dos ejercicios. Todos los ejercicios deben realizarse con sensación de fatiga muscular pero sin llegar al fallo muscular, descansa 1 minuto entre cada serie.

**Microciclo:** 5

**Semana:** 10, 11 y 12

**Fase:** Activación

**Duración:**

**Programa:** Doble división

**Frecuencia:** 3 por semana

**Mujer en  
forma**

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION A

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core</b>			
Fondos de pectoral inclinado	3	12	1 min.
Press inclinado con mancuernas	3	12	1 min.
Tríceps en polea	3	12	1 min.
Curl bíceps polea baja	3	12	1 min.

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION E

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core</b>			
Split en multipower	4	12	1 min.
Prensa de piernas	3	12	1 min.
Femoral sentada	3	12	1 min.
Remo en máquina	3	12	1 min.
Jalón cerrado en polea	3	12	1 min.

#### INDICACIONES

--

Microciclo: 7

Semana: 14,15,16 y 17

Fase: Integración

Duración:

Programa: Doble división

Frecuencia: 3 por semana

**Mujer en  
forma**

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION A

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core</b>			
Fondos inclinados a 1 pierna	6	10	1 min.
Contractora	4	10	1 min.
* Curl bíceps mancuernas	4	8	
* Elevación lateral mancuernas			
* Fondos triceps en banco			

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION E

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core</b>			
Sentadilla en multipower	6	10	1 min.
Zancada atrás	4	10	1 min.
Remo mancuerna 1 mano	6	10	1 min.
Pull-over en polea alta	4	10	1 min.

#### INDICACIONES

\* Realizar estos ejercicios en triserie sin descanso entre los tres ejercicios.

**Microciclo:** 8

**Semana:** 18 y 19

**Fase:** Integración

**Duración:** 01 al 14 de febrero

**Programa:** Doble división

**Frecuencia:** 3 por semana

**Mujer en  
forma**

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION A

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core 08</b>			
Press pecho máquina	8	12-10-8-6	2 min.
Extensión cuádriceps	8	12-10-8-6	2 min.

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION E

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core 08</b>			
Jalón anterior en polea	8	12-10-8-6	2 min.
Prensa de piernas	8	12-10-8-6	2 min.

#### INDICACIONES

8 series; 2 de 12, 2 de 10, 2 de 8 y finalmente 2 de 6.

**Microciclo:** 9

**Semana:** 20, 21, 22 y 23

**Fase:** Integración

**Duración:** 15 de febrero al 14 de marzo

**Programa:** Doble división

**Frecuencia:** 3 por semana

**Mujer en  
forma**

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION A

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core 08</b>			
Press de banca	6	12-10-8	1 min.
Press dos poleas de pie.	4	10	1 min.
* Bíceps barra	4	8	
* Pájaros con mancuerna			
* Tríceps polea	4	8	
* Zancada con elevación frontal			

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION E

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core 08</b>			
Sentadilla con barra	6	12-10-8	1 min.
Extensión cuádriceps	4	10	1 min.
Abductores máquina	4	10	1 min.
Remo gironda	6	12-10-8	1 min.
Jalón anterior en polea	4	10	1 min.

#### INDICACIONES

6 series; 2 de 12, 2 de 10, y finalmente 2 de 8.

Microciclo: 10

Semana: 24 y 25

Fase: Integración

Duración:

Programa: Doble división

Frecuencia: 3 por semana

**Mujer en  
forma**

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION A

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core (variado)</b>			
Press pecho máquina (o en multipower)	8	10-8-6-4	2 min.
Extensión cuádriceps	8	10-8-6-4	2 min.

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION E

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
<b>Core (variado)</b>			
Jalón anterior en polea	8	10-8-6-4	2 min.
Prensa de piernas (o en multipower)	8	10-8-6-4	2 min.

#### INDICACIONES

8 series; 2 de 10, 2 de 8, 2 de 6 y finalmente 2 de 4.



Microciclo: 11

Semana: 26, 27, 28 y 29

Fase: Transferencia

Duración:

Programa: Doble división funcional

Frecuencia: 3 por semana

**Mujer en  
forma**

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION A

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
Press de Banca	6	12-10-8	1 min
* Press de pie con tensor	4	12	
* Remo de pie con tensor			
Press hombros con sentadilla	4	12	1 min
Zancada atrás en multipower	4	12	1 min

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION E

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
Sentadilla con barra	6	12-10-8	1 min
Sentadilla una pierna	4	10 (cada pierna)	
Curl femoral con fitnessball	4	12	1 min
Dominadas asistidas en apoyo	6	12-10-8	1 min
* Remo mancuerna una mano	4	12	
* Press pecho con mancuernas			

#### INDICACIONES

\* Ejercicios en superseries, alternar una serie de cada ejercicio, sin recuperación entre ambos.

Microciclo: 12

Semana: 31, 32, 33, 34

Fase: Transferencia

Duración:

Programa: Doble división funcional

Frecuencia: 3 por semana

**Mujer en  
forma**

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION A

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
Press de pecho con mancuerna sobre balón	4	12	1 min
* Cruce de poleas	4	12	
* Remo mancuerna una mano			
"El granjero"	4	12	1 min
* Zancada atrás con mancuernas	4	12	
* "Cortar madera" en polea			

#### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION E

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
Zancada atrás 1 pierna en multipower	4	12	1 min
Bisagra de rodillas sobre balón	4	12	1 min
* Sentadilla con balón en pared (descendente)	4	12	
* Remo invertido en multipower			
Pullover en polea	4	12	1 min
Crunch sentada con tensor	4	12	1 min

#### INDICACIONES

\* Ejercicios en superseries, alternar una serie de cada ejercicio, sin recuperación entre ambos.

**Microciclo:** 13

**Semana:** 35, 36, 37 y 38

**Fase:** Transferencia

**Duración:**

**Programa:** Circuito funcional

**Frecuencia:** 2 por semana

**Mujer en  
forma**

### ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION CIRCUITC

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
Sentadilla tipo sumo		15	
Aperturas en polea sobre balón		15	
Split una pierna elevada		15 (con cada)	
Remo invertido multipower		15	
Curl femoral con balón		15	
Flexión prono sobre balón		10	
Pullover en polea sobre balón		15	

### INDICACIONES

Todos los ejercicios en circuito, el orden puede cambiarse, recuperar lo mínimo entre cada ejercicio, repetir el circuito de 7 ejercicios 3 veces.