

A  
N  
E  
F



FORMACIÓN  
DE **TÉCNICOS**  
DEL FITNESS

EJEMPLOS DE ESTRUCTURAS  
ORGANIZATIVAS PARA  
PROGRAMAS DE  
ACONDICIONAMIENTO  
NEUROMUSCULAR PARA  
FITNESS BÁSICO

**A**  
**N**  
**E**  
**F**



FORMACIÓN  
DE **TÉCNICOS**  
DEL FITNESS

## EJEMPLOS PARA PROGRAMA DE TRABAJO GLOBAL

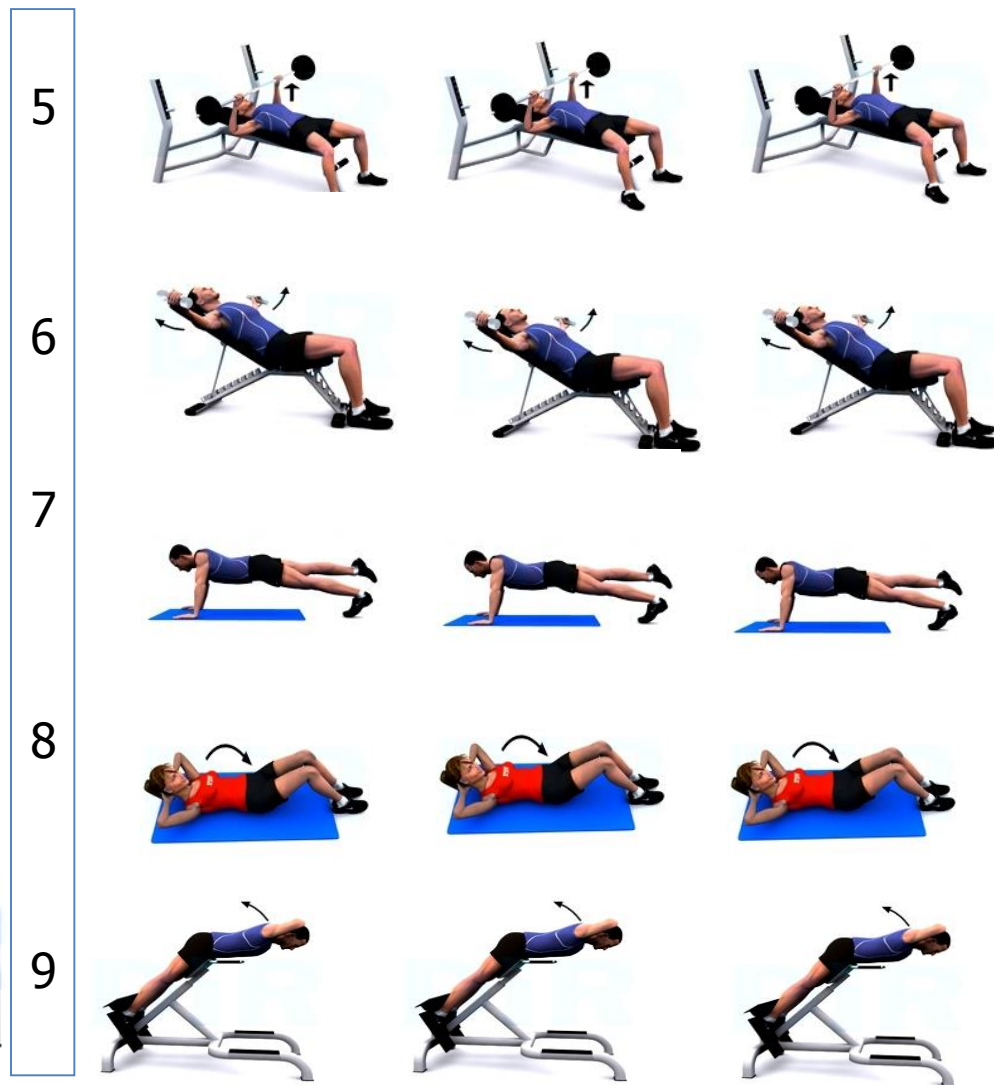
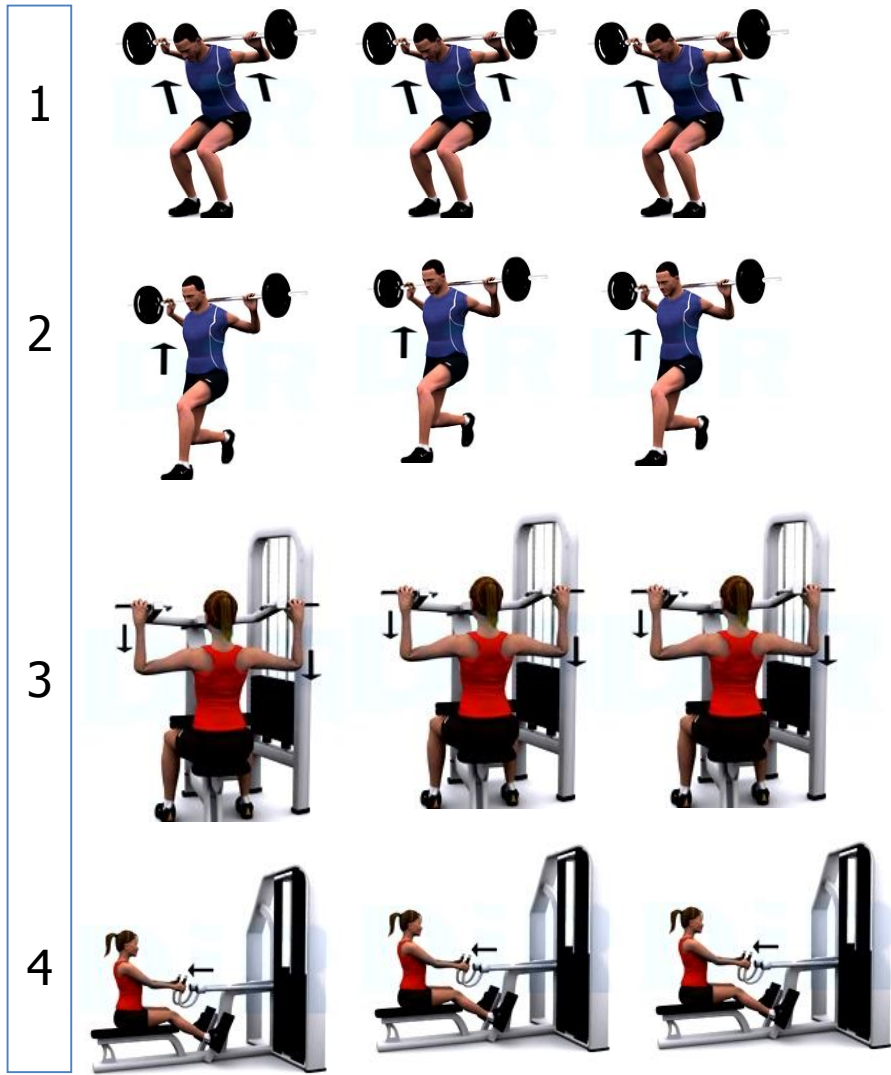
- 1.- SENTADILLA
- 2.- ZANCADA
- 3.- JALON ESPALDA
- 4.- REMO
- 5.- PRESS BANCO
- 6.- APERTURAS
- 7.- PLANCHA CORE
- 8.- ENCOGIMIENTO
- 9.- TRABAJO LUMBAR

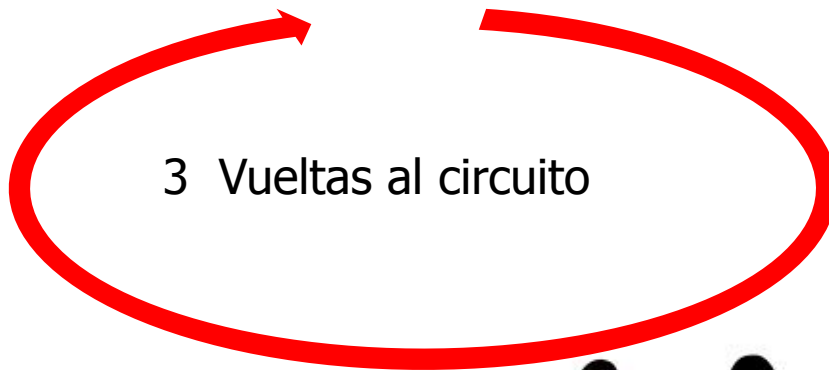


- 1.- SENTADILLA
- 2.- ZANCADA
- 3.- JALON ESPALDA
- 4.- REMO
- 5.- PRESS BANCO
- 6.- APERTURAS
- 7.- PLANCHA CORE
- 8.- ENCOGIMIENTO
- 9.- TRABAJO LUMBAR

Las recomendaciones de volumen de trabajo por grupo muscular para un programa de fitness básico indican 6 series para músculos grandes 3-4 para músculos pequeños. Dado que planteamos un trabajo global (trabajamos grandes regiones musculares) proponemos 2 ejercicios por músculo a 3 series por ejercicio = 6 series. Proponemos solo 3 para lumbares.

Estructura organizativa clásica: trabajo por series simples. Se completan todas las series de cada músculo antes de pasar a otro. Descansos largos. Metodología clásica de la musculación y entrenamiento deportivo





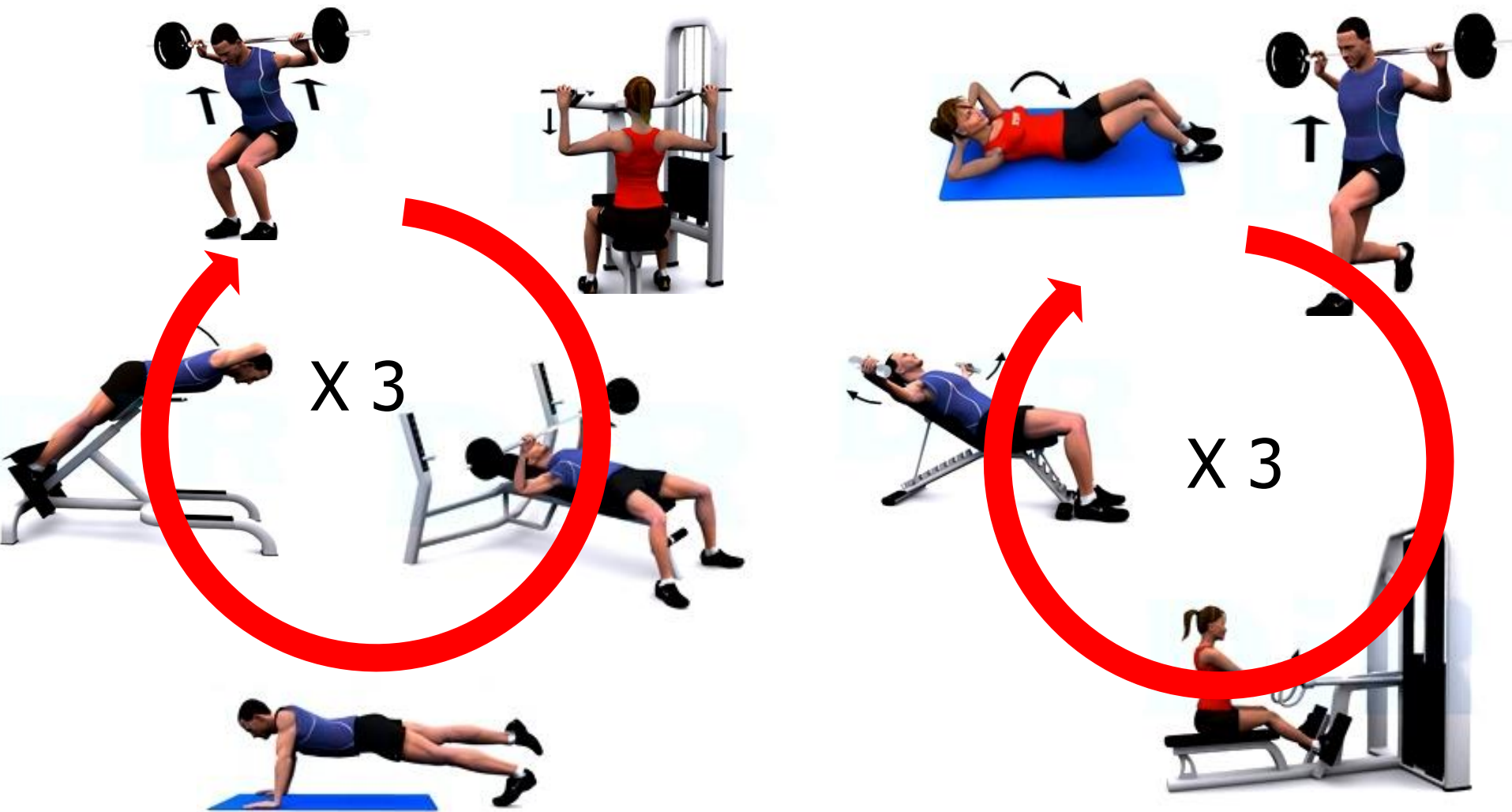
Estructura organizativa en circuito concentrado.  
Se unen ejercicios para el mismo grupo muscular en un tramo del circuito. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones se vuelve a repetir el circuito



3 Vueltas al circuito



Estructura organizativa en minicircuitos. Se intercalan series de diferentes grupos musculares en dos o mas minicircuitos. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones de un circuito se pasa al siguiente.





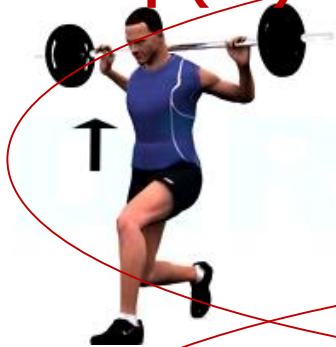
Estructura organizativa por agrupamiento de series: se trabajan diversos ejercicios agrupados. Una vez finalizadas todas las series se pasa a otro grupo de ejercicios. Descanso corto entre ejercicios y medio entre grupo de series.

Ejemplo agrupando tres ejercicios

**3 x 12 rep (15) r: 45"**



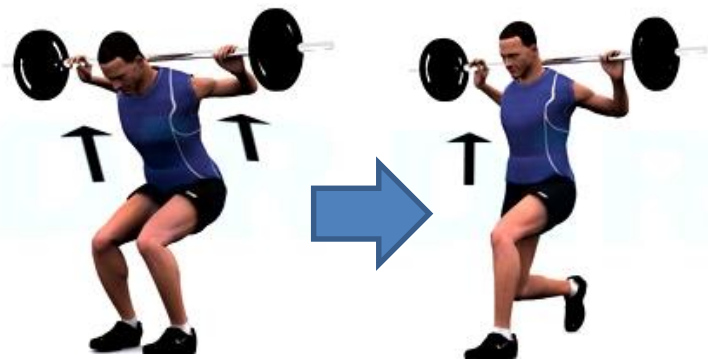
**3 x 12 rep (15) r: 45"**



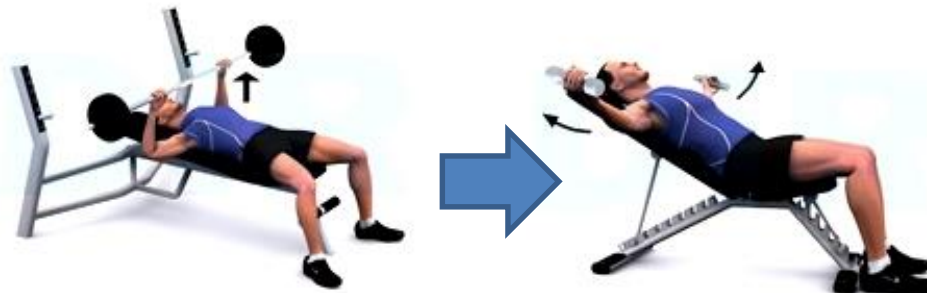
**3 x 12 rep (15) r: 45"**



Estructura organizativa en agrupamiento de series . Ejemplo agrupando dos ejercicios del mismo grupo muscular (BISERIES)



**3 x 12 rep (15) r: 60"**



**3 x 12 rep (15) r: 60"**



**3 x 12 rep (15) r: 60"**



**3 x 12 rep (15) r: 60"**

A  
N  
E  
F



FORMACIÓN  
DE TÉCNICOS  
DEL FITNESS

EJEMPLOS PARA PROGRAMA  
DE TRABAJO POR  
HEMISFERIOS (RUTINA  
DIVIDIDA EN DOS VÍAS).  
ESTA METODOLOGÍA PERMITE  
INCIDIR MÁS EN  
GRUPOSMUSCULARES  
PEQUEÑOS A TRAVÉS DE  
EJERCICIOS MÁS ANALÍTICOS.

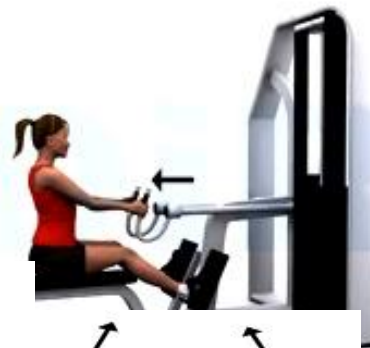
A  
N  
E  
F



FORMACIÓN  
DE **TÉCNICOS**  
DEL FITNESS

## EJEMPLOS PARA PROGRAMA DE TREN SUPERIOR

- 1.- JALÓN ESPALDA
- 2.- REMO
- 3.- PRESS BANCO
- 4.- APERTURAS
- 5.- PRESS HOMBRO
- 6.- ELEVACIONES LATERALES
- 7.- TRÍCEPS POLEA
- 8.- CURL BÍCEPS



- 1.- JALÓN ESPALDA
- 2.- REMO
- 3.- PRESS BANCO
- 4.- APERTURAS
- 5.- PRESS HOMBRO
- 6.- ELEVACIONES  
LATERALES
- 7.- TRÍCEPS POLEA
- 5.- CURL BÍCEPS

Las recomendaciones de volumen de trabajo por grupo muscular para un programa de fitness básico indican 6 series para músculos grandes 3-4 para músculos pequeños. Así pues dos ejercicios para músculos grandes y 1 para pequeños

Estructura organizativa clásica: trabajo por series simples. Se completan todas las series de cada músculo antes de pasar a otro. Descansos largos. Metodología clásica de la musculación y entrenamiento deportivo

1



2



3



4



5



6



7



8



1



2



3



4



5



6



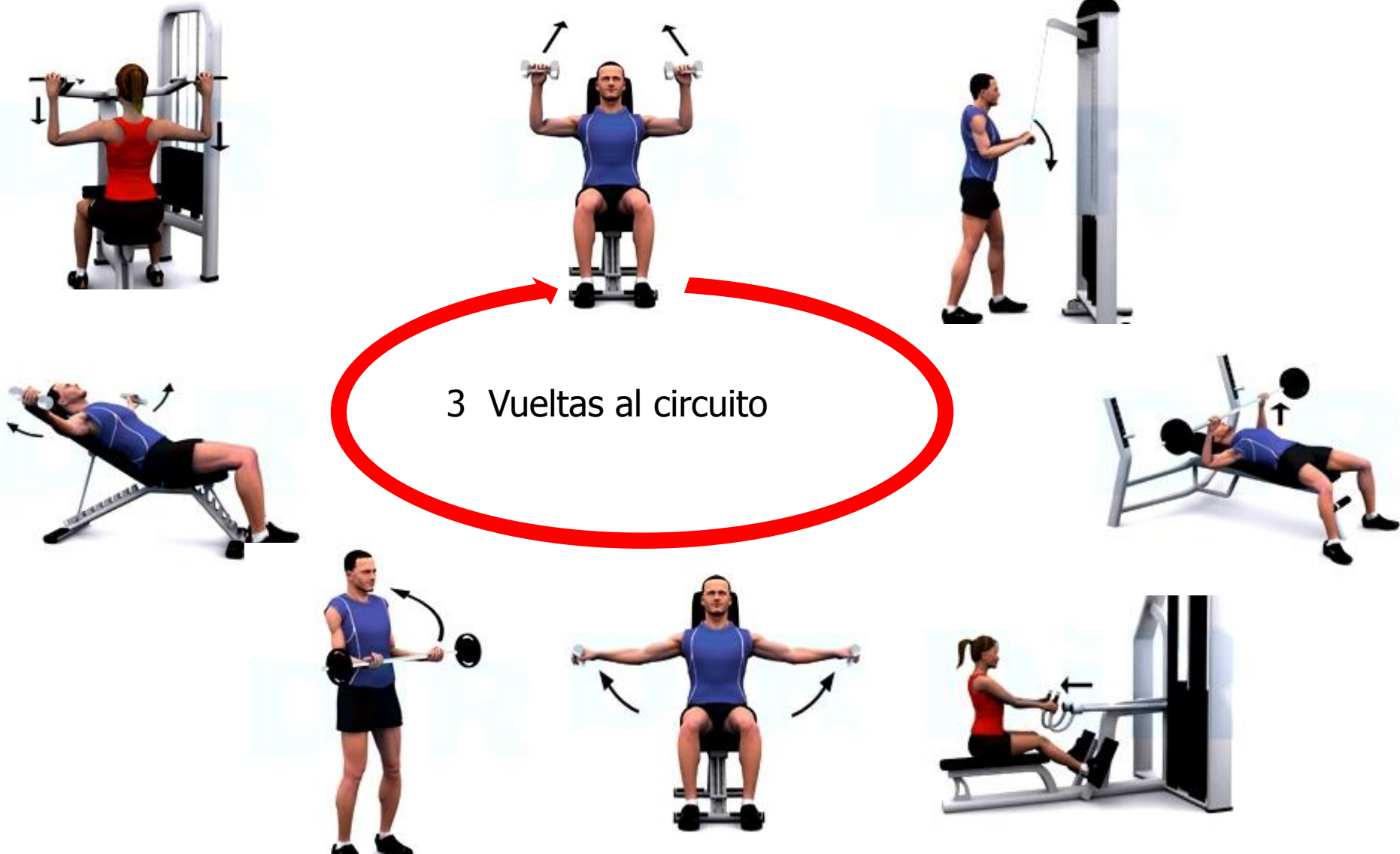
7



8







Estructura organizativa en circuito concentrado.  
Se unen ejercicios para el mismo grupo muscular en un tramo del circuito. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones se vuelve a repetir el circuito



3 Vueltas al circuito



Estructura organizativa en minicircuitos. Se intercalan series de diferentes grupos musculares en dos o mas minicircuitos. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones de un circuito se pasa al siguiente.



X 3



X 3



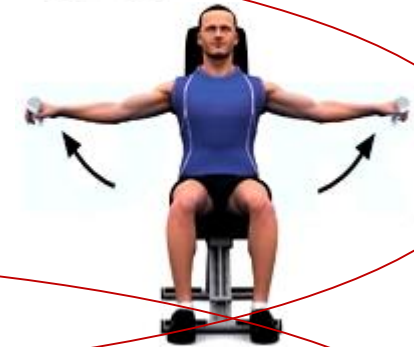
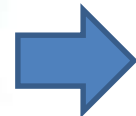
Estructura organizativa por agrupamiento de series: se trabajan diversos ejercicios agrupados. Una vez finalizadas todas las series se pasa a otro grupo de ejercicios. Descanso corto entre ejercicios y medio entre grupo de series.

Ejemplo agrupando tres ejercicios

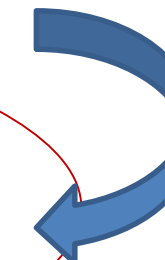
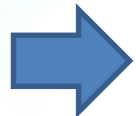
**3 x 12 rep (15) r: 45"**



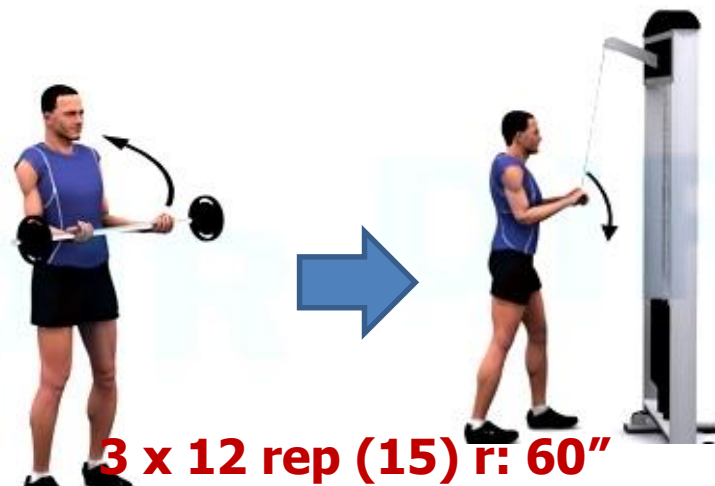
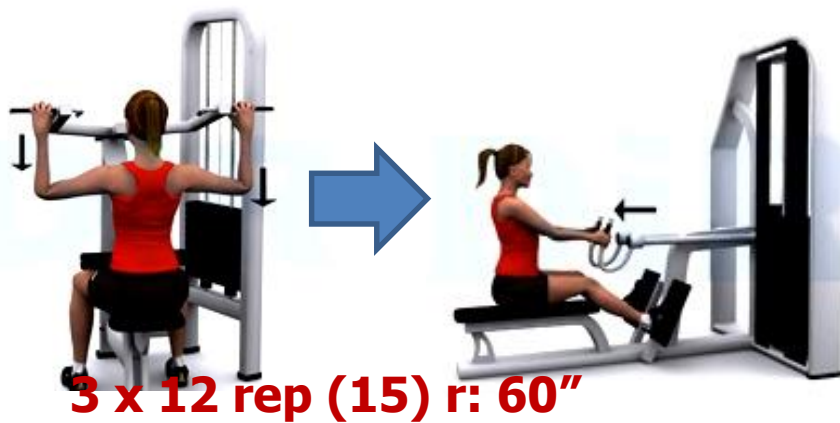
**3 x 12 rep (15) r: 45"**



**3 x 12 rep (15) r: 45"**



Estructura organizativa en agrupamiento de series . Ejemplo agrupando dos ejercicios del mismo grupo muscular (BISERIES)



A  
N  
E  
F



FORMACIÓN  
DE TÉCNICOS  
DEL FITNESS

EJEMPLOS PARA PROGRAMA  
DE TRABAJO POR  
HEMISFERIOS (RUTINA  
DIVIDIDA EN DOS VÍAS).  
ESTA METODOLOGÍA PERMITE  
INCIDIR MÁS EN  
GRUPOSMUSCULARES  
PEQUEÑOS A TRAVÉS DE  
EJERCICIOS MÁS ANALÍTICOS.

**A**  
**N**  
**E**  
**F**



FORMACIÓN  
DE **TÉCNICOS**  
DEL FITNESS

## EJEMPLOS PARA PROGRAMA TREN INFERIOR

- 1.- SENTADILLAS
- 2.- ZANCADA
- 3.- EXTENSIÓN CUADRÍCEPS
- 4.- CURL FEMORAL
- 5.- ADUCTORES
- 6.- GLÚTEO
- 7.- GEMELO





- 1.- SENTADILLAS
- 2.- ZANCADA
- 3.- EXTENSIÓN  
CUADRÍCEPS
- 4.- CURL FEMORAL
- 5.- ADUCTORES
- 6.- GLÚTEO
- 7.- GEMELO

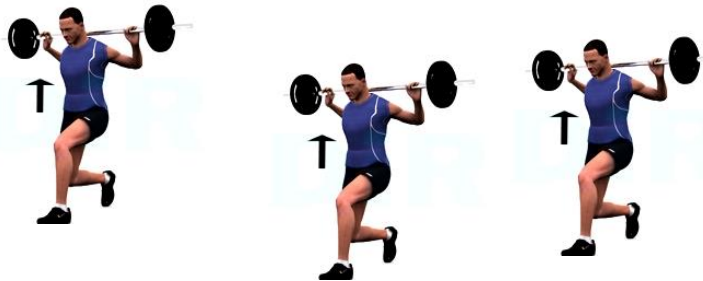
Las recomendaciones de volumen de trabajo por grupo muscular para un programa de fitness básico indican 6 series para músculos grandes 3-4 para músculos pequeños. Así pues dos ejercicios para músculos grandes y 1 para pequeños

Estructura organizativa clásica: trabajo por series simples. Se completan todas las series de cada músculo antes de pasar a otro. Descansos largos. Metodología clásica de la musculación y entrenamiento deportivo

1



2



3



4



5



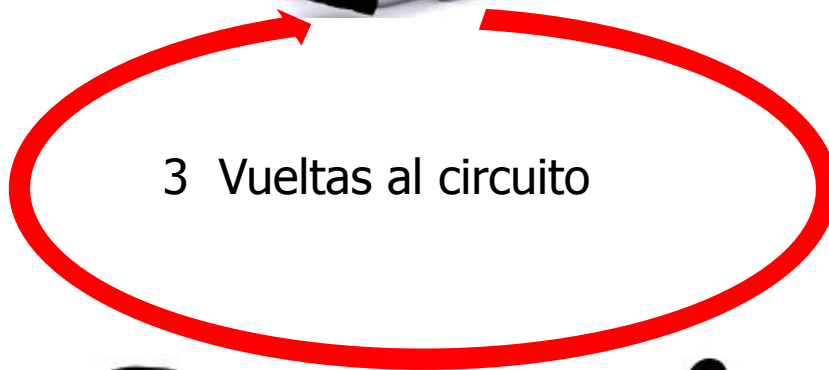
6



7



Estructura organizativa en circuito general. Se intercalan series de diferentes grupos musculares. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones se vuelve a repetir el circuito



Estructura organizativa en circuito concentrado.  
Se unen ejercicios para el mismo grupo muscular en un tramo del circuito. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones se vuelve a repetir el circuito



3 Vueltas al circuito



Estructura organizativa en minicircuitos. Se intercalan series de diferentes grupos musculares en dos o mas minicircuitos. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones de un circuito se pasa al siguiente.



X 3



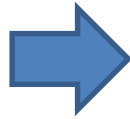
X 3



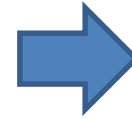
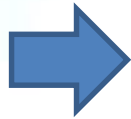
Estructura organizativa por agrupamiento de series: se trabajan diversos ejercicios agrupados. Una vez finalizadas todas las series se pasa a otro grupo de ejercicios. Descanso corto entre ejercicios y medio entre grupo de series.

Ejemplo agrupando tres ejercicios

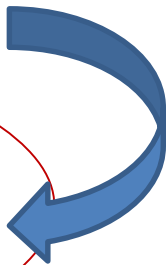
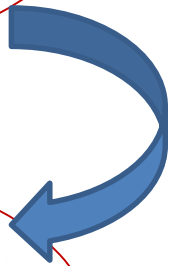
**3 x 12 rep (15) r: 45"**



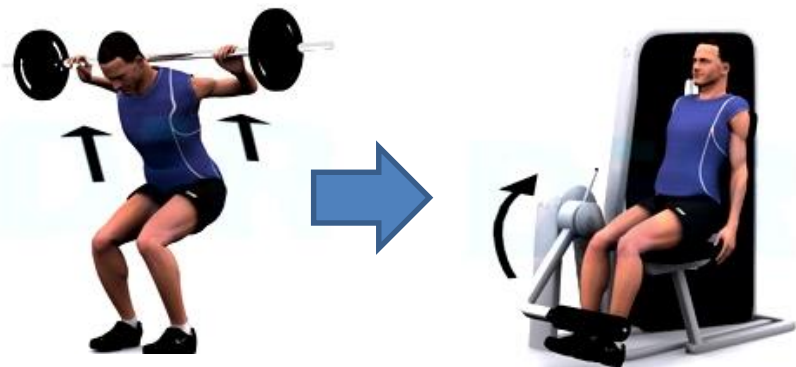
**3 x 12 rep (15) r: 45"**



**3 x 12 rep (15) r: 45"**

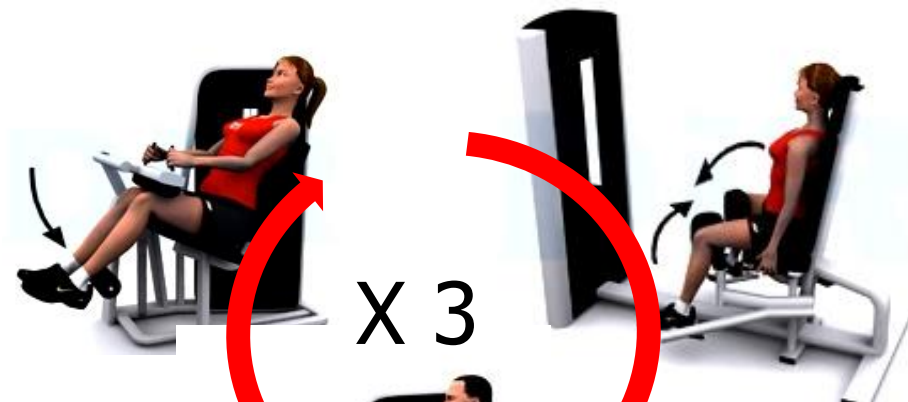


Estructura organizativa en agrupamiento de series . Ejemplo agrupando dos ejercicios del mismo grupo muscular (BISERIES)

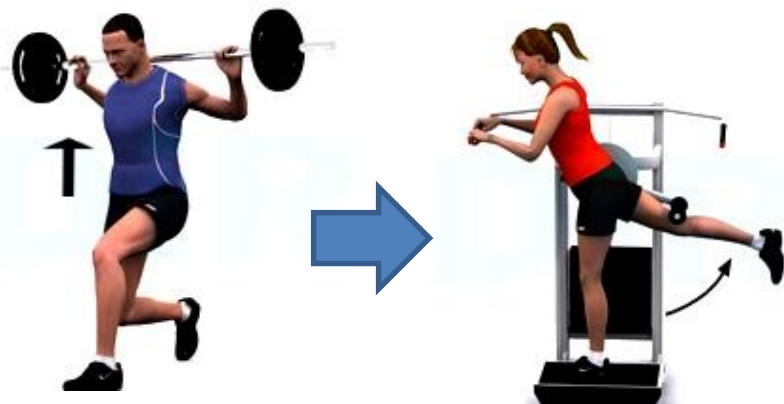


**3 x 12 rep (15) r: 60"**

**3 x 12 rep (15) r: 60"**



**X 3**



**3 x 12 rep (15) r: 60"**