

BOOTY PROGRAM HOME

MAKE
YOURSELF
STRONG



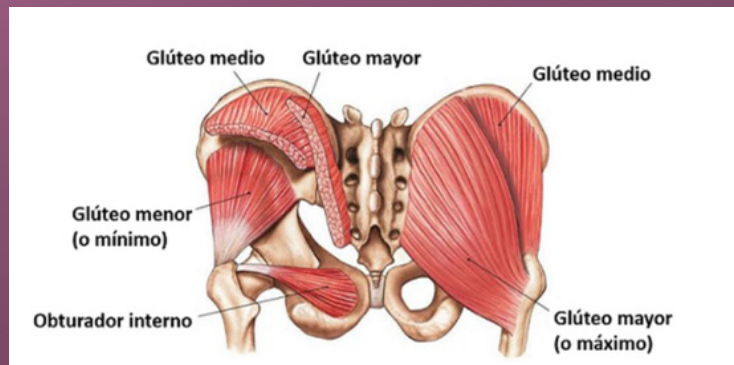
EN QUÉ CONSISTE?

Este programa de 8 semanas de entrenamiento de glúteo está diseñado para ayudarte a ganar fuerza y masa muscular, enfocándonos en todo tu tren inferior, especialmente en tus glúteos al mismo tiempo que consigues un cuerpo fuerte y funcional en su conjunto.

Lo dividiremos en dos mesociclos de 4 semanas, con 5 días de entrenamiento semanales donde realizaremos una frecuencia de 3 días de glúteo y de 2 días de tren superior que trabajaremos por patrón de movimiento (tirón y empuje)

ANATOMÍA DE LA REGIÓN GLÚTEA

El glúteo se compone de tres músculos: el mayor, el medio y el menor



Dichos músculos le proporcionan movilidad y estabilidad a la pelvis.

- Glúteo menor: interviene principalmente en la abducción, pero también tiene ciertas funciones relacionadas con las rotaciones.
- Glúteo medio: es igual abductor, pero también trabaja en la rotación interna, externa y en la extensión.
- Glúteo mayor: sus funciones principales están relacionadas con la extensión y la rotación externa, aunque también colabora en la aducción y abducción.

AMNESIA GLÚTEA

La amnesia de glúteos se debe en parte al carácter sedentario actual de la población. Al estar sentados, el glúteo se encuentra en estiramiento y de manera continuada esto puede llevar a una menor activación posterior cuando esta sea necesaria.

Los glúteos al no recibir los suficientes estímulos para activarse y mantenerse en forma, se inhiben y empiezan a no activarse como debieran.

Cuando los glúteos no cumplen su función, otras estructuras musculares se activan para sustituir su función: lumbares, isquiosurales, cuádriceps, principalmente.

Cuando trabajamos la musculatura de forma específica podemos disminuir algunos dolores crónicos como el dolor de la zona lumbar, dolores en las rodillas, dolor en las caderas, o minimizar el riesgo de roturas de fibras en la cadena posterior (isquiosurales).

Del mismo modo nos ayudará a prevenir dolores de origen nervioso (ciático) y tendremos una mayor estabilidad de tronco (CORE), con la consiguiente disminución del riesgo de desarrollar hernias discales.

ACTIVACIÓN GLÚTEA

La clave cuando se trata de construir un booty en el gimnasio es la activación de los glúteos y la sobrecarga progresiva (de la que te hablaré a continuación).

Como te he comentado en el apartado anterior , nuestros glúteos pueden volverse extremadamente perezosos, por lo que activarlos PREVIAMENTE antes de entrenar la parte inferior del cuerpo ayudará a activar los glúteos y a permitirles rendir al máximo.

Y RECUERDA todo está en tu mente!!!

La conexión entre la mente y los músculos es muy importante.

Así que piensa en tus glúteos cuando los estés trabajando y pregúntate en cada ejercicio: ¿estoy sintiendo realmente los glúteos o son los cuádriceps o los isquiotibiales los que se encargan de ello?

ANTES DE EMPEZAR...

El cuerpo es una máquina con una gran capacidad de adaptación. Esto quiere decir que siempre va a buscar el equilibrio ante cualquier perturbación externa, y podemos sacar ventaja de ello, si sabemos cómo.

Cuando entrenamos, estamos dándole un estímulo nuevo a nuestro cuerpo, y éste va a tener que generar una serie de adaptaciones para volver a su equilibrio inicial. Por ejemplo, si empiezas a hacer sentadillas con 30 kg, y nunca has levantado este peso antes, tu cuerpo interpretará que tiene que hacerse más fuerte, y se desencadenarán una serie de procesos fisiológicos para reparar el daño y aumentar el área transversal de la fibra muscular, proceso que se conoce como hipertrofia (ganancia de masa muscular).

Cuándo el planteamiento del entrenamiento es el correcto, nuestro cuerpo construirá más masa muscular para poder afrontar las siguientes sesiones, y estar preparado para cuando vuelvas a levantar esos 30 kg en sentadilla. Así, podrás ir añadiendo cada vez más peso para obligar a tu cuerpo a adaptarse a nuevos estímulos, y poder progresar.

Hay muchas maneras de aplicar el principio de sobrecarga progresiva, pero podemos clasificarlas en dos grandes grupos, que te explico a continuación.

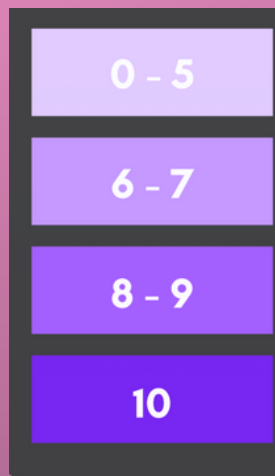
1. AUMENTAR EL VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO

Hacer más repeticiones, aumentar el número de series por grupo muscular, aumentar el número de entrenamientos semanales.

2. AUMENTAR LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

Levantar más peso para las mismas repeticiones, disminuir el tiempo de descanso entre series y ejercicios, añadir técnicas de entrenamiento avanzadas, aumentar el rango de movimiento de un ejercicio levantando el mismo peso.

SOBRECARGA PROGRESIVA



FÁCIL: SIN ESFUERZO O POCO ESFUERZO

MODERADO: PUEDES HACER DE 3 A 4 REPETICIONES MÁS

DURO: PUEDES HACER DE 1 A 2 REPETICIONES MÁS

MÁXIMO ESFUERZO: NO PUEDES HACER NI UNA REPETICIÓN MÁS, NI AUNQUE TE APUNTASEN CON UNA PISTOLA. NI AUNQUE TE PAGASEN UN MILLÓN DE EUROS. ES LO QUE SE CONOCE COMO "LLEGAR AL FALLO MUSCULAR"

RPE (esfuerzo percibido)	1-4	5-6	7	8	9	10
RIR (repeticiones en recámara)	6-10	4-5	3	2	1	0

CALENTAMIENTO Y APROXIMACIÓN

Hacer un buen calentamiento es muy importante para evitar que te lesiones y frenemos los progresos del entrenamiento, mejorar tu movilidad, conseguir que todo "este en su sitio antes de empezar" y activar todo tu cuerpo para afrontar la sesión con garantías de que los músculos que vayamos a trabajar estén completamente "despiertos".

El calentamiento que me gusta hacer consta de las siguientes partes:

- Inhibición: foam, rulo
- Movilidad
- Activación

Integración: en este bloque las series que pongo de integración ya van enfocadas de manera directa al ejercicio básico del que consta la sesión.

El primer ejercicio básico de cada entrenamiento, constará de dos bloques:

1. Series de aproximación, en las que iremos subiendo el peso que levantamos serie tras serie, y que nos servirán para activarnos y para tantear el peso con el que vamos a trabajar.

2. Series efectivas, "las que valen". Una vez que hayamos calentado y aproximado las cargas, empezaremos a hacer las series pesadas del ejercicio respetando el RIR indicado en cada sesión. En estos ejercicios nos será más fácil progresar semana a semana, ¡así que no tengas miedo a poner más

DESCANSO ENTRE SERIES

Durante el entrenamiento, los tiempos de descanso entre series van a depender mucho del ejercicio y del número de repeticiones que estamos realizando.

Con períodos cortos de recuperación (inferiores a 30 segundos), la intensidad del entrenamiento aumenta, a expensas de tu rendimiento.

Si el ejercicio es muy demandante y la recuperación es insuficiente tu rendimiento se verá afectado negativamente. Igualmente, con mayor tiempo de recuperación entre series, podrás tolerar mayores intensidades y levantar cargas más pesadas, pero, si estos descansos son excesivos, la intensidad total de tu entrenamiento se reducirá y seremos menos efectivas

Rango de repeticiones		Tiempo de descanso
Bajo	3 - 5	2' - 3' (minutos)
Moderado	8 - 12	1' 30" - 2' (minutos)
Alto	>15	30" - 60" (segundos)

DÍAS DE DESCANSO

Los días de descanso son tan importantes para tu progreso como los días de entrenamiento. Asegurar que te recuperas completamente te ayudará a rendir mejor en los siguientes entrenamientos, y a darle a tu cuerpo el tiempo y los nutrientes necesarios para que se recupere, ya que las adaptaciones al entrenamiento (y, por lo tanto, la reparación y el crecimiento de nuestro tejido muscular) ocurren durante el descanso. En este programa, tenemos cinco días de entrenamiento intenso y dos días de descanso.

No pienses que por no descansar vas a mejorar más. Al contrario, si no le damos la misma importancia al descanso que al entrenamiento lo que nos puede ocurrir es que nos estaquemos en este proceso y no sigamos progresando ni consiguiendo los resultados que tu esperas.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
TREN INFERIOR	TREN SUPERIOR	DESCANSO	TREN INFERIOR	TREN SUPERIOR - CORE	TREN INFERIOR PURO GÚTEO	DESCANSO ACTIVO

GUÍA PARA SEGUIR TU ENTRENAMIENTO

Al comienzo de cada ejercicio deberás realizar una o varias series de aproximación (lo indica la tabla) , son series que nos acercan a las realmente efectivas y que te servirán como guía para el peso que vamos a utilizar.

- Cuando te encuentres varios ejercicios unidos dentro de una misma columna o celda se tratara de superseries, triseries, biseries...

- RIR: repeticiones "en reserva"

12(3): haríamos 12 repeticiones pudiendo dejar 3 en la recámara sin llegar al fallo realizaríamos 15 repeticiones pudiendo realizar 18 con el peso que estamos trabajando.

- C : calentamiento con la misma ejecución del ejercicio con peso ligero a altas repeticiones

- A: serie para estimar el peso con el que realizaremos nuestra primera serie efectiva

- DT: Descanso total

- Timing: Tiempo de ejecución del ejercicio (1-1-1 : EXCÉNTRICA-ISOMÉTRICA - CONCÉNTRICA): recuerda que en hipertrofia es importante estar alto tiempo bajo tensión y en ocasiones realizar series con alta incidencia en la fase excéntrica

- EMOM : "every minute on a minute". Realizas el ejercicio al inicio de cada minuto, haces las repeticiones pautadas y descansas el tiempo que te quede de ese minuto y vuelves a empezar

-HIIT: High Intensity Interval Training, entrenamiento en intervalos de alta intensidad, se trata de intercalar periodos de alta intensidad pautados con los periodos de descanso indicados

- LISS: Low Intensity Steady State, entrenamiento cardiovascular entre un 60%- 80% de tu frecuencia máxima de una duración comprendida entre 40'/60'. Por ejemplo un paseo , una clase colectiva...

-4 X... numero de series efectivas que debes realizar

-Aux: ejercicio a continuación del ejercicio principal

-Fallo: que no puedas hacer una repetición más

MESOCICLO 1

SEMANA 1 A 4

DÍA 1: TREN INFERIOR

- Calentamiento 10' en la máquina de cardio que tengas
- Movilidad articular 5'
- Activación de core 5' (DEAG BUG)
- Activación del glúteo con bandas 5'

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	TIMING
HIP THRUST CON PESO AUX: ELEVACIÓN DE GLÚTEO , SOBRE ALGO ALTO TIPO STEP APOYANDO TALÓN , UNA PIERNA	C + A + 5X 5 X FALLO	12-10-8-8-6	2'	1:3:5
SENTADILLA CORTESIA CON MANCUERNA AUX: CLAMSHELL	A + 4X 4 X FALLO	8-8-8-8	2'	1:1
SENTADILLA BÚLGARA PÍE DE APOYO EN PUNTILLA AUX: PLANK ELEVANDO PIERNA ALTERNANDO	4X 4 X 10/10	10-10-10-10	2'	1:1
ISQUIO PLANK , APOYA SOBRE TALONES Y AGUANTA	4X	FALLO	1'	
SENTADILLA ISO WALL	4X	FALLO	1'	

SESIÓN 2: TREN SUPERIOR TIRON

- Calentamiento 10'
- Movilidad articular 5'
- Activacion core
- Angel walls contra la pared

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	TIMING
REMO CON KB	C+ A + 4X	8-8-8-8	2'	1:3:5
PRONE COBRA CORE	4X	FALLO	2'	
DEAG BUG UNA A UNA CON MANCUENRA O KB	5 X	12-12-12-12-12	2'	1:3
FACE PULL CON GOMAS AUX: EMPUJE DE CODO CONTRA EL SUELO	4X 4 X 10	10-10-10-10	2'	1:1
REMO T CON KB O GOMA	3X	10- 10- 10	1'	1:3
YWTL	3X	10 - 10 - 10	1'	1:1
CURL DE BICEPS MANCUERNA	3X	15 -12-10	1'	1:2
BÍCEPS MARTILLO	3X	8-8-8	1'	1:2

SESIÓN 3: TREN INFERIOR

- Calentamiento 10'
- Movilidad articular 5'
- Activación de core 5' (DEAG BUG)
- Activación del glúteo con bandas 5'

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	TIMING
SENTADILLA SUMO AUX: PLANK FRONTAL	C + A + 5X 5 X FALLO	12-10-8-8-6	2'	1:4
ZANCADA ATRÁS ALTERNA AUX: PLANK LATERAL CON ABDUCCION	4X 4 X FALLO	8-8-8-8	2'	1:1
SENTADILLA BULGARA Aux: DNS STAR PATTERN	4X 4X FALLO	25- 20-15 - 10	2'	1:1
SENTADILLA FRONTAL AUX: MOSNTER WALK (EN LOS DESCANSOS)	6X	50-50-50 50-50-50	1'	1:1

SESIÓN 4: TREN SUPERIOR EMPUJE

- Calentamiento 10'
- Movilidad articular de rotadores
- Angel walls
- YWTL 5'

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	TIMING
<p>PRESS MILITAR MANCUERNA</p> <p>AUX: PLANK RETRACCIÓN ESCAPULAR</p>	<p>C + A + 5X</p> <p>5 X FALLO</p>	12-10-8-8-6	2'	1:1
<p>ELEVACIONES FRONTALES MANCUERNA</p> <p>AUX: PLANCHA LATERAL, CON ELEVACIÓN VUELO LATERAL</p>	<p>A + 4X</p> <p>4 X 6 / 6</p>	8-8-8-8	2'	1:1
<p>POSTERIOR CON MANCUERNA (PÁJAROS)</p> <p>AUX: ROTADOR EXTERNO CON GOMA</p>	<p>4X</p> <p>4 X FALLO</p>	10-10-10-10	2'	1:1
<p>ELEVACIÓN LATERAL APOYANDO EL TRONCO (TUMBADA EN SUELO O EN BANCO)</p>	3X	20-15-10	1'	1:3
<p>CIRCUITO 3 RONDAS:</p> <p>1. EXTENSIÓN DE TRÍCEPS GOMA</p> <p>2. PASEO DEL GRANJERO CON MANCUERNA EN UNA MANO ARRIBA Y OTRA ABAJO</p> <p>3. PATADA DE TRÍCEPS MANCUERNA</p> <p>4. PASEO DEL GRANJERO MANCUERNA EN UNA MANO ARRIBA Y POR DELANTE</p>	3X	<p>1. 10</p> <p>2. 20 METROS</p> <p>3. 10/10</p> <p>4. 10/10 METROS</p>	1'	

SESIÓN 5: TREN INFERIOR

- Calentamiento 10'
- Movilidad articular 5'
- Activación de core 5'
- Activación del glúteo con bandas 5'

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	TIMING
<p>PESO MUERTO A UNA PIERNA CON MANCUERNA, LA OTRA EN APOYO ESTABILIZÁNDOSE</p> <p>AUX: PLANK FEMORAL, ALEJAS BIEN LOS PIES, CADERA ARRIBA Y APOYAS SOBRE TALON</p>	<p>C + A + 5X</p> <p>5 X FALLO</p>	12-10-8-8-8	2'	1:3
<p>PESO MUERTO ENTRE STEPS CON KB, SUJÉTALA CON LA TOALLA Y AL LLEGAR ABAJO BALANCEAR UN POCO HACIA DELANTE</p> <p>AUX: GLUTE BRIGE ENTRE STEPS A UNA PIERNA ,APOYA TALON</p>	<p>A + 4X</p> <p>4 X FALLO</p>	8-8-8-8	2'	1:2
<p>SUBIDA A CAJÓN LATERAL CON MANCUERNA (BUSCA SUPERFICIE ALTA)</p> <p>AUX: MONSTERWALK</p>	<p>4X</p> <p>4 X FALLO</p>	10-10-10-10	2'	1:3
<p>ABDUCTION EN CUADRUPEDIA (PON ALGO DE PESO APOYADO)</p> <p>ADUCTOR (SI TIENES UNA PELOTA TIPO FITBALL , APRETANDO DESDE RODILLA)</p>	<p>5 X</p> <p>5 X</p>	15-15-15-15-15	1'	1:3 (ENCADA EJERCICIO)
<p>ZANCADAS ALTERNAS EN MOVIMIENTO ,PASOS CORTOS QUE SE VAYA AL GLÚTEO</p>	<p>5 X</p>	30-30-30-30-30	1'	1:1

MESOCICLO 2

SEMANA 5 A 8

SESIÓN 1: TREN INFERIOR

- Calentamiento 10' (EN LA MÁQUINA DE CARDIO QUE TENGAS)
- Movilidad articular 5'
- Activación de core 5' (DEAG BUG)
- Activación del glúteo con bandas 5'

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	TIMING
BLOQUE DE SALTOS (HACEMOS ESTOS EJERCICIOS SEGUIDOS PASANDO DE UNO A OTRO ,3 VUELTAS DESCANSO 1' AL ACABAR CADA VUELTA)	<u>SLIT SQUAT JUMP</u> <u>CONTINUOUS</u>	<u>SQUAT JUMPS</u>	<u>BASE</u> <u>POGO IN</u> <u>PLACE</u>	<u>TOE TAPS</u>
<u>SUMO SQUAT+ CALF RAISES (CON KETTEBELL Y GOMA ENCIMA DE LAS RODILLAS).</u>	5	30"	NECESARIO	
<u>PULSE LUNGES</u>	4	30"	NECESARIO	
<u>KETTELBELL SUMO SQUAT DE NUEVO CULO HASTA ABAJO (EN LOS DESCANSOS HACEMOS 50 REPETICIONES DE SQUAT IN-OUT).</u>	4	60"	NECESARIO	
<u>SIDE PLANK LEG LIFT</u>	4	10 CADA PIERNA	NECESARIO	
<u>1 LEG GLUTE BRIDGE</u>	4	30/30	NECESARIO	

SESIÓN 2: TREN SUPERIOR EMPUJE

CALENTAMIENTO (tomate todo el tiempo que necesites para calentar hasta completarlos):

- 500 saltos comba
- 500 jumping jacks

<https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	TIMING
<u>SHOULDER PRESS CON KETELBELL</u>	5X	30"	NECESARIO	
<u>UPRIGHT UP</u>	5X	30"	NECESARIO	
<u>KETELBELL ROW A UNA MANO</u>	4X	20/20	NECESARIO	
<u>KB PUSH UP</u>	4X	6-8 (CADA MANO)	NECESARIO	
<u>KB PUSH PRESS</u>	4X	10	NECESARIO	
CIRCUITO ABS (5 VUELTAS SIN DESCANSO)	<u>PAS KB PLANK 30"</u>	<u>PLANK KB PASS 30"</u>	<u>SIDE PLANKS ROTATIOS 30"</u>	<u>RUSSIAN TWISTS 30"</u>

SESIÓN 3: TREN INFERIOR

- Calentamiento 10' (EN LA MÁQUINA DE CARDIO QUE TENGAS)
- Movilidad articular 5'
- Activación de core 5' (DEAG BUG)
- Activación del glúteo con bandas 5'

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	TIMING
BLOQUE DE SALTOS (HACEMOS ESTOS EJERCICIOS SEGUIDOS PASANDO DE UNO A OTRO ,3 VUELTAS DESCANSO 1' AL ACABAR CADA VUELTA)	<u>BASE POGOS STRAIGHT LEGS</u>	<u>2 INCH RUNS</u>	<u>BASE POGO SIDE TO SIDE</u>	<u>TOE TAPS</u>
<u>KETTEL BELL DEADLIFT</u>	5X	20	NECESARIO	
<u>KB SWINGS</u>	5X	30"	NECESARIO	
<u>STAGGERED KB</u>	4X	15/15	NECESARIO	
<u>KB LUNGE ALTERNA</u>	4	15 CADA PIERNA	NECESARIO	
<u>KB GLUTE BRIDGE CON GOMA</u>	5X	30 (AGUANTAS ARRIBA 5")	NECESARIO	

SESIÓN 4:

- Calentamiento 10' (maquina de cardio de la que dispongas)
- Movilidad 10'

4 VUELTAS POR CIRCUITO, DESCANSO 90" ENTRE CIRCUITOS	EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4
CIRCUITO 1 (TODOS LOS EJERCICIOS SEGUIDOS)	JUMPING JACKS 30"	<u>ROMANIAN DEADLIFT TO CURL 30"</u>	<u>FLEXIONES TRÍCEPS MANOS JUNTAS 30"</u>	<u>PILLAR SKIP IN PLACE</u> <u>1'</u>
CIRCUITO 2 (TODOS LOS EJERCICIOS SEGUIDOS)	MONTAIN CLIMBERS 30"	<u>KETTEL BELL BÍCEPS TOALLA</u>	50 SALTOS COMBA	<u>KB SWING 30"</u>
CIRCUITO 3 (TODOS LOS EJERCICIOS SEGUIDOS)	<u>REMO CON TOALLA 30"</u>	<u>LATERAL BOUND 30"</u>	<u>PILLAR BRIDGE TO PLANK 30"</u>	50 SALTOS COMBA

SESIÓN 5: TREN INFERIOR

- Calentamiento 10' escaleras / cinta con inclinación
- Movilidad articular 5'
- Activación de core 5'
- Activación del glúteo con bandas 5'

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	TIMING
BUENOS DÍAS AUX: PLANK ALTERNANDO PIE ARRIBA(aguantas 2" y cambias y así hasta no aguantar más)	C + A + 4x 4XFALLO	8-8-8-6	2'	1:3
PESO MUERTO ENTRE STEPS CON KB, SUJÉTALA CON LA TOALLA Y AL LLEGAR ABAJO BALANCEAR UN POCO HACIA DELANTE AUX: GLUTE BRIGE ENTRE STEPS A UNA PIERNA ,APOYA TALON	A + 4X 4 X FALLO	8-8-8-8	1'	2:1
SUBIDA A CAJÓN LATERAL CON MANCUERNA AUX: GLUTE BRIDGE EN ISOMETRICO(aguantas apretando bien arriba, puedes poner peso)	4X 4 X FALLO	10-10-10-10	1'	3:1
ABDUCCION TUMBADA COLOCANDO PESO SOBRE LA CADERA	5X	15-12-10-8-8	1'	1:3
ZANCADA ATRÁS	3x	15/15 - 15/15-15/15	1'	1:1