



## Entrenamiento de Fuerza General

### Bienvenido

Todos los que laboramos en el Centro Acuático Olímpico Universitario te extendemos la más cordial bienvenida. El programa que estas a punto de iniciar, ha sido desarrollado con base en los más recientes descubrimientos en el área de acondicionamiento físico y ha tenido un éxito probado en miles de personas. Por fin esta a tu alcance el desarrollar salud y bienestar físico sin paralelo. Todo lo que tienes que hacer es seguir los procedimientos que a continuación se detallan y cada vez estarás más cerca de tu meta anhelada.

### Procedimientos en cada sesión

1. En tu primer programa de entrenamiento, concéntrate en desarrollar una buena técnica al hacer todos tus ejercicios de cada sesión. Debes ejercitarte 3 veces por semana con no más de 2 días de descanso entre sesión y sesión. De esta manera obtendrás los mejores resultados.

2. Siempre lleva contigo esta tarjeta al hacer ejercicio, cuando termines archívala por orden alfabético de acuerdo a tu nombre.

3. Al utilizar cualquiera de los aparatos, asegúrate de ajustar el asiento antes de comenzar el ejercicio, esto es muy importante.

4. En ejercicios cardiovasculares anota el porcentaje que utilizaste y el tiempo de cada fase.

5. Casi todos los aparatos de entrenamiento cardiovascular cuentan con medidores de pulso, asegúrate de no exceder ni descender las pulsaciones recomendadas en el renglón de frecuencia cardiaca máxima (Max) respectivamente. En caso de que el aparato no cuente con pulsómetro debes realizar el ejercicio hasta el punto donde puedas mantener una conversación sin agitarte, de no ser así, consulta al instructor del área en turno, el te ayudara.

6. Los ejercicios de fuerza deberán ejecutarse lentamente, es decir, aproximadamente 2 segundos para la fase positiva, por 3 segundos para la fase negativa.

7. Al concluir la sesión, deberas estirar los músculos que fueron ejercitados.

8. En caso de tener alguna duda, pregunta al entrenador de turno. Deseamos ofrecerte el programa que mejor satisfaga tus necesidades.

Lunes, Miércoles Viernes			
Ejercicios	S	R	Peso
Chest Press	<b>4</b>	<b>10</b>	_____
Lat Pulldown (Tras nuca)	<b>4</b>	<b>12</b>	_____
Biceps Curl (predicador)	<b>4</b>	<b>15</b>	_____
Triceps Extension	<b>4</b>	<b>15</b>	_____
Shoulder Press (Normal)	<b>4</b>	<b>12</b>	_____
Crunches en Banco	<b>4</b>	<b>15</b>	_____
Martes, Jueves y Sábado			
Sentadilla Con Barra	<b>4</b>	<b>10</b>	_____
Seated Calf (costurera)	<b>4</b>	<b>12</b>	_____
Leg Extension	<b>4</b>	<b>12</b>	_____
Leg Curl	<b>4</b>	<b>12</b>	_____
Back Extension	<b>4</b>	<b>15</b>	_____
Side Crunch	<b>4</b>	<b>18</b>	_____