

Completo programa de entrenamiento de 8 semanas para principiantes

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 13:54 - Última actualización Lunes, 17 de Junio de 2013 14:02



Completo programa de entrenamiento de 8 semanas para principiantes

No exageres

¡Es mejor entrenar poco que entrenar demasiado! Todos los principiantes se sienten bien al principio y no quieren parar; quieren seguir entrenando para compensar años de inactividad, pero esto puede ser una trampa. Hay que hacer caso a los expertos y limitar enormemente el entrenamiento de las primeras semanas, o correremos el riesgo de estresar a nuestro cuerpo y tener agujetas: éste es el motivo más común por el que los principiantes dejan de ir al gimnasio.

Como decíamos antes, las primeras semanas son importantísimas porque empiezas a prepararte para esta nueva aventura, a desarrollar una pasión por tu cuerpo y a disfrutar de unos músculos en forma.



Los músculos sólo crecen durante los periodos de descanso. Por eso, a partir de ahora, dividiremos las sesiones de entrenamiento con pesas de manera que entrenemos un músculo determinado cada 9 días. El primer día entrenamos: pecho, bíceps y tríceps, y descansamos 2 días. Al cuarto día nos centramos en las piernas, y descansamos otros 3. El octavo día entrenamos espalda, hombros y abdominales. Tras 2 ó 3 días de pausa, comenzamos de nuevo este ciclo. Dividiendo así las sesiones, garantizamos un crecimiento muscular máximo, y evitaremos el sobreentrenamiento.



Completo programa de entrenamiento de 8 semanas para principiantes

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 13:54 - Última actualización Lunes, 17 de Junio de 2013 14:02

Regelmäßigkeit - der Schlüssel zur erfolgreichen Fettverbrennung.

Mann sollte mehrmals die Woche Ausdauertraining betreiben, denn erst nach längerem regelmäßigen Trainings lernt der Körper und verbessert die Fähigkeit der Energiegewinnung, die Fettdepots anzugreifen anstatt auf einfache Glukosevorräte zurückzugreifen. Anfänger verbrennen, nach einem 30-minütigen Training, gemäß Studien etwa 10 Gramm Fett.– Nach 3 Monaten verbrennen sie dreimal so viel.



Ponte en forma y quema más grasa con el entrenamiento cardio de intervalos

A partir de ahora, nuestro cuerpo estará listo para intensificar las sesiones de cardio y realizar, al menos una vez a la semana, un entrenamiento de intervalos. Esto significa que variaremos la intensidad de nuestro entrenamiento de cardio. Si entrenamos en la cinta de correr, empezamos a un ritmo normal durante los primeros 5 minutos; después corremos muy rápido durante 30 segundos y volvemos a correr otro minuto a un ritmo normal. Podemos repetir este intervalo hasta cinco veces y, una vez que nuestro cuerpo se haya acostumbrado, podemos empezar a incorporar intervalos a nuestros entrenamientos de cardio hasta alcanzar los 20 por sesión. Este tipo de entrenamiento mejora nuestra forma, y quemamos muchas más calorías que con un entrenamiento cardio corriente.