

CALAMBRE BOOTY PROGRAM

+ GLOSARIO +

Super serie

Consiste en la realización de dos ejercicios consecutivos, sin descanso entre ambos. El descanso se realiza una vez ejecutados ambos.

Triserie

Similar a la superserie, pero agregando un ejercicio más. Consiste en realizar tres ejercicios consecutivos, sin descanso entre ellos. El descanso se realiza una vez cumplido con los tres.

Circuito

Realizar todos los ejercicios marcados sin descanso entre ellos (o con el mínimo descanso posible), suelen ser 4 o más ejercicios.

Series

Cantidad de vueltas que deben realizarse

Repeticiones

Cantidad de veces que debemos que debemos hacer el movimiento dentro de cada vuelta.

Dropset

Series descendentes. Vamos a hacer la 1er serie con un peso pesado al fallo, 2da serie con un peso mas liviano, al fallo, 3er serie con un peso mas liviano, al fallo y asi secuencialmente hasta llegar al minimo de peso

Aclaraciones y especificaciones extras

-Efocar primero en el aprendizaje de la técnica explicada en cada video.

-Descansar entre series.

-Si se aumenta el peso, hacerlo paulatinamente.

-Es recomendable descansar entre dias de entrenamiento. Por ejemplo: Entrenar lunes, miercoles y viernes. Descansar martes y jueves

-Siempre intentar la conexión mente-músculo. Es decir, poner el foco y atención en el grupo muscular que se esté trabajando.

-Ante la presencia de un dolor, frenar.

-Mi consejo para que obtengas los mejores resultados es que te centres en ser constante, prolijo y consciente a la hora de entrenar. Siempre buscando la buena ejecución y la calidad del movimiento. Si bien la primer semana es tranquila, a medida que van pasando los días, se intensifica. La idea es que podamos mantener las tecnicas y la prolijidad a lo largo de las 8 semanas, para asi, lograr mejores resultados.

-La primer semana es principalmente de adaptación y evaluación, por lo que te voy a pedir que comiences a filmarte en algunos ejercicios (tales como sentadilla, peso muerto, rumano, peso muerto sumo, estocadas o cualquier otro en el que tengas dudas en su realización). A lo largo de las 8 semanas del programa, te voy a estar asesorando, respondiendo consultas y acompañando mediante un mail de contacto (Calambregym@gmail.com) para las dudas que puedan surgir a lo largo del camino.

