



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

12 SEMANAS SUPERIOR / INFERIOR

Ganar músculo y ponerte en forma — Principiante a intermedio

Gimnasio · 4 sesiones / semana

@bodyline_fitnessclub_tenerife

CONTENIDO



01 BIENVENIDO

02 CÓMO FUNCIONA

03 GLOSARIO

04 CALENTAMIENTO TIPO

05 LA PROGRESIÓN EN 4 BLOQUES

06 CONSEJOS CLAVE

07 SEGURIDAD Y SALUD

08 LAS SESIONES (12 SEMANAS)

BIENVENIDO



Este programa está hecho para hacerte progresar de verdad, sin liarte. 12 semanas, 4 sesiones por semana, con una división Tren superior / Tren inferior simple y eficaz.

No cambias de ejercicios cada semana: repites los mismos movimientos para dominarlos, y es la intensidad la que sube cada 3 semanas. Así se construye músculo y fuerza de forma duradera.

Tanto si empiezas como si ya tienes algo de experiencia, solo adaptas las cargas a tu nivel gracias a la referencia RIR (ver glosario).

CÓMO FUNCIONA



12 semanas = 4 bloques de 3 semanas. En cada bloque mantenemos las mismas sesiones pero cambian las series, repeticiones, descanso y técnicas.

TU SEMANA TIPO

Lunes	Sesión Superior A
Martes	Sesión Inferior A
Miércoles	Descanso / caminar
Jueves	Sesión Superior B
Viernes	Sesión Inferior B
Fin de semana	Descanso

Deja al menos un día de descanso entre sesiones si las agrupas. La constancia importa más que la perfección.

VÍDEO DE CADA EJERCICIO. Escanea el QR (o pulsa el enlace) junto a cada ejercicio para ver la demostración en vídeo.

GLOSARIO



SERIES

El número de veces que repites un ejercicio (con descanso entre cada una).

REPETICIONES (REPS)

El número de movimientos dentro de una serie. Ej: « 10-12 » = apunta a entre 10 y 12.

DESCANSO

El tiempo de reposo entre dos series.

TEMPO

La velocidad de ejecución en 4 cifras: bajada - pausa abajo - subida - pausa arriba. Ej: 2-0-1-0 = 2 s para bajar, 1 s para subir.

RIR (REPS EN RESERVA)

Las repeticiones que aún podrías haber hecho al final de la serie. RIR 2 = paras 2 reps antes del fallo. Es tu referencia de carga: demasiado fácil → añade peso.

CARGA

No imponemos kilos: elige un peso que respete el RIR indicado. Anota tus cargas para progresar.

CALENTAMIENTO TIPO



5 a 10 minutos antes de cada sesión. No lo saltes nunca: reduce el riesgo de lesión y mejora el rendimiento.

- ✓ 3-5 min de cardio suave (bici, remo, andar rápido).
- ✓ Movilidad de las articulaciones implicadas (hombros para el tren superior, caderas para el inferior).
- ✓ 1 o 2 series de aproximación ligeras en el primer ejercicio, antes de las series de trabajo.

LA PROGRESIÓN EN 4 BLOQUES



Esta es la lógica. El detalle de series y repeticiones está en cada sesión.

BLOQUE 1 — ADAPTACIÓN

Semanas 1-3

Aprender la técnica, activar los músculos.
Cargas ligeras.

Intensidad: RIR 3-4 (fácil)

Descanso: 60-90 s

Tempo: 2-0-1-0

BLOQUE 2 — VOLUMEN

Semanas 4-6

Mantenemos los movimientos, añadimos
volumen y algo de carga.

Intensidad: RIR 2-3

Descanso: 75-90 s

Tempo: 2-0-1-0

BLOQUE 3 — INTENSIDAD

Semanas 7-9

Más pesado, menos repeticiones, negativo
controlado.

Intensidad: RIR 1-2

Descanso: 90-120 s

Tempo: 3-0-1-0

BLOQUE 4 — INTENSIFICACIÓN

Semanas 10-12

Pico del programa: carga máxima controlada +
técnicas de intensidad.

Intensidad: RIR 0-1

Descanso: 120 s

Tempo: 2-0-1-0

CONSEJOS CLAVE



- ✓ Anota tus cargas en cada sesión: la progresión se mide. Si una carga se vuelve fácil (RIR demasiado alto), súbela.
- ✓ La técnica va antes que el peso. Una buena ejecución = más resultados y menos lesiones.
- ✓ Duerme 7-8 h: el músculo se construye en el descanso, no solo en el gimnasio.
- ✓ La nutrición es el 50 % del resultado. Tu plan de nutrición semanal (incluido) está para eso: síguelo en paralelo.
- ✓ Bebe agua con regularidad y sé constante: 4 sesiones por semana, cada semana, valen más que una semana perfecta seguida de tres vacías.

SEGURIDAD Y SALUD



- ⚠ Este programa es un documento de información general con fines deportivos. No sustituye el consejo de un médico ni de un profesional sanitario.
- ⚠ Antes de empezar un programa de entrenamiento, consulta a un médico, especialmente si tienes algún problema de salud, lesión, embarazo, o si has estado mucho tiempo inactivo.
- ⚠ Detente de inmediato y consulta si notas un dolor inusual, mareo o molestia. El dolor articular agudo no es normal.
- ⚠ Ejecuta cada ejercicio con una carga controlada. Si dudas de un movimiento, pide ayuda a un entrenador del gimnasio.
- ⚠ BodyLine Fitness Club no se hace responsable de lesiones derivadas de una mala ejecución o del incumplimiento de estas indicaciones.

BLOQUE 1 — ADAPTACIÓN

Semanas 1-3



FITNESS CLUB

BLOQUE 1 — ADAPTACIÓN · Semanas 1-3

Aprender la técnica, activar los músculos. Cargas ligeras.

SESIÓN SUPERIOR A

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Press inclinado con mancuernas PECHO Consigna: Espalda pegada al banco, baja las mancuernas a la altura del pecho, codos a ~45°.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Jalón al pecho en polea ESPALDA Consigna: Lleva la barra a la parte alta del pecho, hombros abajo, sin balancear el torso.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Press militar con mancuernas HOMBROS Consigna: Core apretado, empuja las mancuernas sin arquear la zona lumbar.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Remo sentado en máquina ESPALDA Consigna: Junta las escápulas al final del movimiento, torso estable.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Elevaciones laterales HOMBROS Consigna: Sube los brazos hasta la horizontal, codos ligeramente flexionados, sin impulso.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Curl de bíceps con mancuernas BÍCEPS Consigna: Codos fijos pegados al cuerpo, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Extensión de tríceps en polea TRÍCEPS Consigna: Codos pegados al cuerpo, extiende del todo los brazos abajo.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)

TÉCNICA DEL BLOQUE: La técnica antes que la carga. Termina cada serie con 3-4 repeticiones aún en reserva.

BLOQUE 1 — ADAPTACIÓN

Semanas 1-3



FITNESS CLUB

BLOQUE 1 — ADAPTACIÓN · Semanas 1-3

Aprender la técnica, activar los músculos. Cargas ligeras.

SESIÓN INFERIOR A

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Prensa de piernas CUÁDRICEPS / GLÚTEOS Consigna: Baja hasta ~90° de rodilla, no despegues los glúteos del respaldo.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Hiperextensiones (banco 45°) ISQUIOS / GLÚTEOS / LUMBARES Consigna: Baja el torso con la espalda recta, sube apretando glúteos e isquios. No arquees arriba.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Zancadas PIERNAS Consigna: Paso largo, rodilla trasera hacia el suelo, torso erguido.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Curl femoral tumbado ISQUIOS Consigna: Lleva los talones a los glúteos, sin despegar la cadera.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Extensión de cuádriceps CUÁDRICEPS Consigna: Extiende las piernas, pausa arriba, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Elevación de gemelos de pie GEMELOS Consigna: Recorrido completo, sube de puntillas, baja bien el talón.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Crunch en el suelo ABDOMINALES Consigna: Despega las escápulas soltando el aire, zona lumbar pegada al suelo, no tires del cuello.	 ▶ Ver demo	3	15-20	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)

TÉCNICA DEL BLOQUE: La técnica antes que la carga. Termina cada serie con 3-4 repeticiones aún en reserva.

BLOQUE 1 — ADAPTACIÓN

Semanas 1-3



FITNESS CLUB

BLOQUE 1 — ADAPTACIÓN · Semanas 1-3

Aprender la técnica, activar los músculos. Cargas ligeras.

SESIÓN SUPERIOR B

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Press de banca (barra o máquina) PECHO Consigna: Baja la barra a la parte baja del pecho, codos controlados, pies firmes.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Remo con mancuerna a una mano ESPALDA Consigna: Espalda plana, lleva el codo hacia la cadera, sin girar el torso.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Press de hombros en máquina HOMBROS Consigna: Ajusta el asiento para que las agarraderas queden a la altura de los hombros.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Remo horizontal en polea ESPALDA Consigna: Torso recto, tira hacia el ombligo, junta las escápulas.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Aperturas en polea (o pec deck) PECHO Consigna: Codos ligeramente flexionados, junta las manos al frente contrayendo.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Curl martillo BÍCEPS / ANTEBRAZO Consigna: Agarre neutro (palmas enfrentadas), codos fijos.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Fondos en máquina (o extensión de tríceps) TRÍCEPS Consigna: Torso ligeramente inclinado, extiende abajo sin bloquear de golpe.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)

TÉCNICA DEL BLOQUE: La técnica antes que la carga. Termina cada serie con 3-4 repeticiones aún en reserva.

BLOQUE 1 — ADAPTACIÓN

Semanas 1-3



FITNESS CLUB

BLOQUE 1 — ADAPTACIÓN · Semanas 1-3

Aprender la técnica, activar los músculos. Cargas ligeras.

SESIÓN INFERIOR B

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Sentadilla goblet PIERNAS / GLÚTEOS Consigna: Mancuerna contra el pecho, baja entre los talones, torso recto.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Empuje de cadera (hip thrust) GLÚTEOS Consigna: Apoya la parte alta de la espalda en el banco, sube la cadera apretando glúteos.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Curl femoral sentado ISQUIOS Consigna: Flexiona las rodillas al máximo, controla la vuelta.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Extensión de cuádriceps CUÁDRICEPS Consigna: Extiende las piernas, pausa arriba, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Zancadas caminando PIERNAS Consigna: Avanza en zancada controlada, rodilla trasera cerca del suelo.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Elevación de gemelos sentado GEMELOS Consigna: Recorrido completo, contracción marcada arriba.	 ▶ Ver demo	2	15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)
Elevación de piernas (colgado o en suelo) ABDOMINALES Consigna: Sube las piernas sin impulso, controla la bajada, zona lumbar estable.	 ▶ Ver demo	3	12-15	60-90 s	2-0-1-0	RIR 3-4 (fácil)

TÉCNICA DEL BLOQUE: La técnica antes que la carga. Termina cada serie con 3-4 repeticiones aún en reserva.

BLOQUE 2 — VOLUMEN

Semanas 4-6



FITNESS CLUB

BLOQUE 2 — VOLUMEN · Semanas 4-6

Mantenemos los movimientos, añadimos volumen y algo de carga.

SESIÓN SUPERIOR A

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Press inclinado con mancuernas PECHO Consigna: Espalda pegada al banco, baja las mancuernas a la altura del pecho, codos a ~45°.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Jalón al pecho en polea ESPALDA Consigna: Lleva la barra a la parte alta del pecho, hombros abajo, sin balancear el torso.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Press militar con mancuernas HOMBROS Consigna: Core apretado, empuja las mancuernas sin arquear la zona lumbar.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Remo sentado en máquina ESPALDA Consigna: Junta las escápulas al final del movimiento, torso estable.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Elevaciones laterales HOMBROS Consigna: Sube los brazos hasta la horizontal, codos ligeramente flexionados, sin impulso.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Curl de bíceps con mancuernas BÍCEPS Consigna: Codos fijos pegados al cuerpo, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Extensión de tríceps en polea TRÍCEPS Consigna: Codos pegados al cuerpo, extiende del todo los brazos abajo.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3

TÉCNICA DEL BLOQUE: +1 serie en aislamiento. Sube carga cuando llegues al tope del rango.

BLOQUE 2 — VOLUMEN

Semanas 4-6



FITNESS CLUB

BLOQUE 2 — VOLUMEN · Semanas 4-6

Mantenemos los movimientos, añadimos volumen y algo de carga.

SESIÓN INFERIOR A

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Prensa de piernas CUÁDRICEPS / GLÚTEOS Consigna: Baja hasta ~90° de rodilla, no despegues los glúteos del respaldo.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Hiperextensiones (banco 45°) ISQUIOS / GLÚTEOS / LUMBARES Consigna: Baja el torso con la espalda recta, sube apretando glúteos e isquios. No arquees arriba.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Zancadas PIERNAS Consigna: Paso largo, rodilla trasera hacia el suelo, torso erguido.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Curl femoral tumbado ISQUIOS Consigna: Lleva los talones a los glúteos, sin despegar la cadera.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Extensión de cuádriceps CUÁDRICEPS Consigna: Extiende las piernas, pausa arriba, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Elevación de gemelos de pie GEMELOS Consigna: Recorrido completo, sube de puntillas, baja bien el talón.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Crunch en el suelo ABDOMINALES Consigna: Despega las escápulas soltando el aire, zona lumbar pegada al suelo, no tires del cuello.	 ▶ Ver demo	3	15-20	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3

TÉCNICA DEL BLOQUE: +1 serie en aislamiento. Sube carga cuando llegues al tope del rango.

BLOQUE 2 — VOLUMEN

Semanas 4-6



FITNESS CLUB

BLOQUE 2 — VOLUMEN · Semanas 4-6

Mantenemos los movimientos, añadimos volumen y algo de carga.

SESIÓN SUPERIOR B

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Press de banca (barra o máquina) PECHO Consigna: Baja la barra a la parte baja del pecho, codos controlados, pies firmes.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Remo con mancuerna a una mano ESPALDA Consigna: Espalda plana, lleva el codo hacia la cadera, sin girar el torso.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Press de hombros en máquina HOMBROS Consigna: Ajusta el asiento para que las agarraderas queden a la altura de los hombros.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Remo horizontal en polea ESPALDA Consigna: Torso recto, tira hacia el ombligo, junta las escápulas.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Aperturas en polea (o pec deck) PECHO Consigna: Codos ligeramente flexionados, junta las manos al frente contrayendo.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Curl martillo BÍCEPS / ANTEBRAZO Consigna: Agarre neutro (palmas enfrentadas), codos fijos.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Fondos en máquina (o extensión de tríceps) TRÍCEPS Consigna: Torso ligeramente inclinado, extiende abajo sin bloquear de golpe.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3

TÉCNICA DEL BLOQUE: +1 serie en aislamiento. Sube carga cuando llegues al tope del rango.

BLOQUE 2 — VOLUMEN

Semanas 4-6



FITNESS CLUB

BLOQUE 2 — VOLUMEN · Semanas 4-6

Mantenemos los movimientos, añadimos volumen y algo de carga.

SESIÓN INFERIOR B

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Sentadilla goblet PIERNAS / GLÚTEOS Consigna: Mancuerna contra el pecho, baja entre los talones, torso recto.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Empuje de cadera (hip thrust) GLÚTEOS Consigna: Apoya la parte alta de la espalda en el banco, sube la cadera apretando glúteos.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Curl femoral sentado ISQUIOS Consigna: Flexiona las rodillas al máximo, controla la vuelta.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Extensión de cuádriceps CUÁDRICEPS Consigna: Extiende las piernas, pausa arriba, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Zancadas caminando PIERNAS Consigna: Avanza en zancada controlada, rodilla trasera cerca del suelo.	 ▶ Ver demo	3	10-12	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Elevación de gemelos sentado GEMELOS Consigna: Recorrido completo, contracción marcada arriba.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3
Elevación de piernas (colgado o en suelo) ABDOMINALES Consigna: Sube las piernas sin impulso, controla la bajada, zona lumbar estable.	 ▶ Ver demo	3	12-15	75-90 s	2-0-1-0	RIR 2-3

TÉCNICA DEL BLOQUE: +1 serie en aislamiento. Sube carga cuando llegues al tope del rango.

BLOQUE 3 — INTENSIDAD

Semanas 7-9



FITNESS CLUB

BLOQUE 3 — INTENSIDAD · Semanas 7-9

Más pesado, menos repeticiones, negativo controlado.

SESIÓN SUPERIOR A

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Press inclinado con mancuernas PECHO Consigna: Espalda pegada al banco, baja las mancuernas a la altura del pecho, codos a ~45°.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Jalón al pecho en polea ESPALDA Consigna: Lleva la barra a la parte alta del pecho, hombros abajo, sin balancear el torso.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Press militar con mancuernas HOMBROS Consigna: Core apretado, empuja las mancuernas sin arquear la zona lumbar.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Remo sentado en máquina ESPALDA Consigna: Junta las escápulas al final del movimiento, torso estable.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Elevaciones laterales HOMBROS Consigna: Sube los brazos hasta la horizontal, codos ligeramente flexionados, sin impulso.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Curl de bíceps con mancuernas BÍCEPS Consigna: Codos fijos pegados al cuerpo, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Extensión de tríceps en polea TRÍCEPS Consigna: Codos pegados al cuerpo, extiende del todo los brazos abajo.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2

TÉCNICA DEL BLOQUE: Técnica del bloque: última serie del 1er ejercicio en rest-pause (para 15 s y sigue).

BLOQUE 3 — INTENSIDAD

Semanas 7-9



FITNESS CLUB

BLOQUE 3 — INTENSIDAD · Semanas 7-9

Más pesado, menos repeticiones, negativo controlado.

SESIÓN INFERIOR A

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Prensa de piernas CUÁDRICEPS / GLÚTEOS Consigna: Baja hasta ~90° de rodilla, no despegues los glúteos del respaldo.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Hiperextensiones (banco 45°) ISQUIOS / GLÚTEOS / LUMBARES Consigna: Baja el torso con la espalda recta, sube apretando glúteos e isquios. No arquees arriba.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Zancadas PIERNAS Consigna: Paso largo, rodilla trasera hacia el suelo, torso erguido.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Curl femoral tumbado ISQUIOS Consigna: Lleva los talones a los glúteos, sin despegar la cadera.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Extensión de cuádriceps CUÁDRICEPS Consigna: Extiende las piernas, pausa arriba, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Elevación de gemelos de pie GEMELOS Consigna: Recorrido completo, sube de puntillas, baja bien el talón.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Crunch en el suelo ABDOMINALES Consigna: Despega las escápulas soltando el aire, zona lumbar pegada al suelo, no tires del cuello.	 ▶ Ver demo	3	15-20	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2

TÉCNICA DEL BLOQUE: Técnica del bloque: última serie del 1er ejercicio en rest-pause (para 15 s y sigue).

BLOQUE 3 — INTENSIDAD

Semanas 7-9



FITNESS CLUB

BLOQUE 3 — INTENSIDAD · Semanas 7-9

Más pesado, menos repeticiones, negativo controlado.

SESIÓN SUPERIOR B

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Press de banca (barra o máquina) PECHO Consigna: Baja la barra a la parte baja del pecho, codos controlados, pies firmes.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Remo con mancuerna a una mano ESPALDA Consigna: Espalda plana, lleva el codo hacia la cadera, sin girar el torso.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Press de hombros en máquina HOMBROS Consigna: Ajusta el asiento para que las agarraderas queden a la altura de los hombros.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Remo horizontal en polea ESPALDA Consigna: Torso recto, tira hacia el ombligo, junta las escápulas.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Aperturas en polea (o pec deck) PECHO Consigna: Codos ligeramente flexionados, junta las manos al frente contrayendo.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Curl martillo BÍCEPS / ANTEBRAZO Consigna: Agarre neutro (palmas enfrentadas), codos fijos.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Fondos en máquina (o extensión de tríceps) TRÍCEPS Consigna: Torso ligeramente inclinado, extiende abajo sin bloquear de golpe.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2

TÉCNICA DEL BLOQUE: Técnica del bloque: última serie del 1er ejercicio en rest-pause (para 15 s y sigue).

BLOQUE 3 — INTENSIDAD

Semanas 7-9



FITNESS CLUB

BLOQUE 3 — INTENSIDAD · Semanas 7-9

Más pesado, menos repeticiones, negativo controlado.

SESIÓN INFERIOR B

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Sentadilla goblet PIERNAS / GLÚTEOS Consigna: Mancuerna contra el pecho, baja entre los talones, torso recto.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Empuje de cadera (hip thrust) GLÚTEOS Consigna: Apoya la parte alta de la espalda en el banco, sube la cadera apretando glúteos.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Curl femoral sentado ISQUIOS Consigna: Flexiona las rodillas al máximo, controla la vuelta.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Extensión de cuádriceps CUÁDRICEPS Consigna: Extiende las piernas, pausa arriba, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Zancadas caminando PIERNAS Consigna: Avanza en zancada controlada, rodilla trasera cerca del suelo.	 ▶ Ver demo	4	8-10	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Elevación de gemelos sentado GEMELOS Consigna: Recorrido completo, contracción marcada arriba.	 ▶ Ver demo	3	10-12	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2
Elevación de piernas (colgado o en suelo) ABDOMINALES Consigna: Sube las piernas sin impulso, controla la bajada, zona lumbar estable.	 ▶ Ver demo	3	12-15	90-120 s	3-0-1-0	RIR 1-2

TÉCNICA DEL BLOQUE: Técnica del bloque: última serie del 1er ejercicio en rest-pause (para 15 s y sigue).

BLOQUE 4 — INTENSIFICACIÓN

Semanas 10-12

**BODY
LINE**

Pico del programa: carga máxima controlada + técnicas de intensidad.

SESIÓN SUPERIOR A

FITNESS CLUB
BLOQUE 4 — INTENSIFICACIÓN · Semanas 10-12

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Press inclinado con mancuernas PECHO Consigna: Espalda pegada al banco, baja las mancuernas a la altura del pecho, codos a ~45°.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Jalón al pecho en polea ESPALDA Consigna: Lleva la barra a la parte alta del pecho, hombros abajo, sin balancear el torso.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Press militar con mancuernas HOMBROS Consigna: Core apretado, empuja las mancuernas sin arquear la zona lumbar.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Remo sentado en máquina ESPALDA Consigna: Junta las escápulas al final del movimiento, torso estable.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Elevaciones laterales HOMBROS Consigna: Sube los brazos hasta la horizontal, codos ligeramente flexionados, sin impulso.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Curl de bíceps con mancuernas BÍCEPS Consigna: Codos fijos pegados al cuerpo, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Extensión de tríceps en polea TRÍCEPS Consigna: Codos pegados al cuerpo, extiende del todo los brazos abajo.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1

TÉCNICA DEL BLOQUE: Dropset en el último ejercicio de aislamiento (baja la carga un 30 % y sigue). Repeticiones parciales al final de la serie.

BLOQUE 4 — INTENSIFICACIÓN

Semanas 10-12

**BODY
LINE**

Pico del programa: carga máxima controlada + técnicas de intensidad.

SESIÓN INFERIOR A

FITNESS CLUB
BLOQUE 4 — INTENSIFICACIÓN · Semanas 10-12

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Prensa de piernas CUÁDRICEPS / GLÚTEOS Consigna: Baja hasta ~90° de rodilla, no despegues los glúteos del respaldo.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Hiperextensiones (banco 45°) ISQUIOS / GLÚTEOS / LUMBARES Consigna: Baja el torso con la espalda recta, sube apretando glúteos e isquios. No arquees arriba.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Zancadas PIERNAS Consigna: Paso largo, rodilla trasera hacia el suelo, torso erguido.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Curl femoral tumbado ISQUIOS Consigna: Lleva los talones a los glúteos, sin despegar la cadera.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Extensión de cuádriceps CUÁDRICEPS Consigna: Extiende las piernas, pausa arriba, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Elevación de gemelos de pie GEMELOS Consigna: Recorrido completo, sube de puntillas, baja bien el talón.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Crunch en el suelo ABDOMINALES Consigna: Despega las escápulas soltando el aire, zona lumbar pegada al suelo, no tires del cuello.	 ▶ Ver demo	3	15-20	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1

TÉCNICA DEL BLOQUE: Dropset en el último ejercicio de aislamiento (baja la carga un 30 % y sigue). Repeticiones parciales al final de la serie.

BLOQUE 4 — INTENSIFICACIÓN

Semanas 10-12



FITNESS CLUB

BLOQUE 4 — INTENSIFICACIÓN · Semanas 10-12

Pico del programa: carga máxima controlada + técnicas de intensidad.

SESIÓN SUPERIOR B

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Press de banca (barra o máquina) PECHO Consigna: Baja la barra a la parte baja del pecho, codos controlados, pies firmes.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Remo con mancuerna a una mano ESPALDA Consigna: Espalda plana, lleva el codo hacia la cadera, sin girar el torso.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Press de hombros en máquina HOMBROS Consigna: Ajusta el asiento para que las agarraderas queden a la altura de los hombros.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Remo horizontal en polea ESPALDA Consigna: Torso recto, tira hacia el ombligo, junta las escápulas.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Aperturas en polea (o pec deck) PECHO Consigna: Codos ligeramente flexionados, junta las manos al frente contrayendo.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Curl martillo BÍCEPS / ANTEBRAZO Consigna: Agarre neutro (palmas enfrentadas), codos fijos.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Fondos en máquina (o extensión de tríceps) TRÍCEPS Consigna: Torso ligeramente inclinado, extiende abajo sin bloquear de golpe.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1

TÉCNICA DEL BLOQUE: Dropset en el último ejercicio de aislamiento (baja la carga un 30 % y sigue). Repeticiones parciales al final de la serie.

BLOQUE 4 — INTENSIFICACIÓN

Semanas 10-12



FITNESS CLUB

BLOQUE 4 — INTENSIFICACIÓN · Semanas 10-12

Pico del programa: carga máxima controlada + técnicas de intensidad.

SESIÓN INFERIOR B

EJERCICIO		SERIES	REPS	DESCANSO	TEMPO	INTENSIDAD
Sentadilla goblet PIERNAS / GLÚTEOS Consigna: Mancuerna contra el pecho, baja entre los talones, torso recto.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Empuje de cadera (hip thrust) GLÚTEOS Consigna: Apoya la parte alta de la espalda en el banco, sube la cadera apretando glúteos.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Curl femoral sentado ISQUIOS Consigna: Flexiona las rodillas al máximo, controla la vuelta.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Extensión de cuádriceps CUÁDRICEPS Consigna: Extiende las piernas, pausa arriba, controla la bajada.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Zancadas caminando PIERNAS Consigna: Avanza en zancada controlada, rodilla trasera cerca del suelo.	 ▶ Ver demo	4	6-8	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Elevación de gemelos sentado GEMELOS Consigna: Recorrido completo, contracción marcada arriba.	 ▶ Ver demo	3	8-10 + parciales	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1
Elevación de piernas (colgado o en suelo) ABDOMINALES Consigna: Sube las piernas sin impulso, controla la bajada, zona lumbar estable.	 ▶ Ver demo	3	12-15	120 s	2-0-1-0	RIR 0-1

TÉCNICA DEL BLOQUE: Dropset en el último ejercicio de aislamiento (baja la carga un 30 % y sigue). Repeticiones parciales al final de la serie.



LA CONSTANCIA GANA

Ya tienes el plan y la nutrición. El resto es constancia. Sigue el programa semana a semana, anota tus progresos y confía en ti.

Comparte tus progresos y síguenos — @bodyline_fitnessclub_tenerife