



Propuesta de un programa de entrenamiento físico para la ganancia de masa muscular en las personas inscritas en el *GOLD FITNESS CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO*.

Modalidad: Practica Empresarial.

Johan Sebastián Poveda Rodríguez.
CC.1.095.946.567

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES
Tecnología Deportiva.

BUCARAMANGA

26/06/2020



Propuesta de un programa de entrenamiento físico para la ganancia de masa muscular en las personas inscritas en el *GOLD FITNESS CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO*.

Modalidad: Práctica Empresarial.

Johan Sebastian Poveda Rodríguez.
CC.1.095.946.567

**Informe de práctica para optar al título de
Tecnólogo Deportivo**

DIRECTOR

Sergio Eduardo Reyes Correa.

Nombre completo del delegado de la empresa

Leidy Yobana Peña Villegas.

Cargo del delegado: Administradora.

Grupo de investigación – GICED

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES
Tecnología Deportiva.
BUCARAMANGA

26/06/2020

Nota de Aceptación

APROBADO

Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

El siguiente trabajo se lo dedico a mis padres, porque a sido mi apoyo incondicional, gracias a ellos puedo terminar mi tecnología, gracias a su apoyo las metas que me propongo eh podido lograrlas.

AGRADECIMIENTOS

Le doy gracias, Dios porque con el pude lograr las cosas que me propongo teniendo fe y la confianza en él.

También le agradezco a mi familia, mis padres por ser el motor de mi vida, por enseñarme que todo se consigue con esfuerzo y dedicación, por darme su apoyo cuando los eh necesitado, a mi tío que a sido un apoyo incondicional en lo emocional y en experiencias de vida y a mi hermanita que por ella es que vamos a lograr los sueños propuestos.

También agradecer a cada persona que estuvo en mi proceso de la tecnología deportiva, Profesores, compañeros etc. Porque fueron parte de este proceso y aparte de las enseñanzas se ganó buenos compañeros.

TABLA DE CONTENIDO

<u>INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>9</u>
<u>1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD.....</u>	<u>10</u>
<u>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	<u>11</u>
2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.....	11
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA	11
2.3. OBJETIVOS.....	12
2.3.1 OBJETIVO GENERAL	12
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA	12
<u>3 MARCO REFERENCIAL</u>	<u>13</u>
<u>4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA.....</u>	<u>15</u>
<u>5 RESULTADOS</u>	<u>16</u>
<u>6 CONCLUSIONES.....</u>	<u>17</u>
<u>7 RECOMENDACIONES</u>	<u>18</u>
<u>8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	<u>19</u>
<u>9 APENDICES</u>	<u>20</u>
<u>10 ANEXOS.....</u>	<u>21</u>

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de Investigación.....**¡Error! Marcador no definido.**

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Fase 1.....**¡Error! Marcador no definido.**

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la personas se están volviendo cada vez más sedentarias, llegando a un límite donde sus cuerpos desarrollan o adquieren enfermedades, se busca desarrollar la forma de que las personas cojan el habito deportivo para disminuir las enfermedades y mejorar la salud. Desarrollaremos entrenamiento físico donde se podría reducir las enfermedades.

En el gimnasio Gold fitness centro de acondicionamiento físico. Se propuso hacer planes de entrenamiento para el desarrollo de masa muscular, teniendo en cuenta las personas que entren al gimnasio. Se busca trabajar en los resultados que quiere el cliente y lograr mejoran su estilo de vida.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

El *GOLD FITNESS CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO* lleva 8 años en el mercado cuenta con dos sedes ubicadas en los barrios Lagos 3 en Floridablanca y en el Álvarez de Bucaramanga, los gimnasios cuentan con zonas de cardio, musculación y salas de clases grupales el objetivo principal es brindar un buen servicio orientando a los clientes en sus respectivos entrenamientos.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Problemática

A través del tiempo la ciencia se ha encargado de enseñarnos distintas formas de planificar entrenamientos físicos basados en el desarrollo y la ganancia de la masa muscular, teniendo en cuenta sus condiciones físicas y de salud.

Para lograr un buen entrenamiento físico se debe tener en cuenta las condiciones especiales de las personas (observaciones médicas, osteomusculares y físicas) y basado a esto efectuar un plan de entrenamiento para cada cliente del GOLD FITNESS.

Basados en esto se detecta la necesidad de implementar un plan de entrenamiento para las personas con el fin de desarrollar su masa muscular en el GOLD FITNESS, estableciendo un seguimiento y control ejecutado por un Tecnólogo Deportivo.

2.2. Justificación de la Práctica

El estudio está enfocado en el beneficio para las personas que asisten al gimnasio buscando ser orientado y entrenados según los resultados que quieran adquirir; este plan de entreno busca aumentar el desarrollo de la masa muscular.

El estudio se orienta para el GOLD FITNESS CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO, debido a la ausencia de un formato para plan de entrenamiento acorde a las necesidades de los clientes que asiste al gimnasio.

2.3. Objetivos

2.3.1 Objetivo General

Elaborar un programa de entrenamiento físico diseñado para la ganancia muscular, por medio de planificaciones elaboradas con el fin de trabajar las diferentes problemáticas de cada cliente del GOLD FITNESS CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO.

2.3.2 Objetivos Específicos

1. Determinar los rangos de condiciones especiales de cada persona que participarán en el plan de entrenamiento.
2. Diseñar un plan de entrenamiento de ejercicios basados en las condiciones especiales de cada persona. (aumento de masa muscular.).
3. Entregar a cada cliente su propio plan de entrenamiento de acuerdo a su necesidad.

2.4 Antecedentes de la Empresa

El GOLD FITNESS CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO lleva 8 años en el mercado cuenta con dos sedes ubicadas en los barrios Lagos 3 en Floridablanca y en el Álvarez de Bucaramanga, los gimnasios cuentan con zonas de cardio, musculación y salas de clases grupales el objetivo principal es brindar un buen servicio orientando a los clientes en sus respectivos entrenamientos.

3 MARCO REFERENCIAL

En el sentido más amplio, La Definición del término, Entrenamiento Deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

A continuación, veremos un grupo de conceptos sobre el tema Entrenamiento Deportivo expresada por algunos profesionales del deporte:

- “El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.” (Prof. González Badillo):
- Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes. (Bompa, 1983)
- Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva. (Ozolin, 1983)
- El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. (Vittori, 1983)

- El entrenamiento deportivo es un proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacitación de rendimiento deportivo. (Zintl, 1991)
- El entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientado hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado, a una acción específica o a un nivel de actuación determinado. (Diccionario de Ciencias del Deporte, 1992)
- El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir. (José Luis López, 2007)
- El entrenamiento deportivo es un proceso que tiene un determinado objetivo. Por ser un proceso, cada tarea que se realice guardará relación con lo que se haya realizado previamente y con lo que se vaya a realizar más adelante. El objetivo final será siempre alcanzar el máximo rendimiento posible dentro del deporte y la especialidad del atleta. (Prof. Andrés Esper)
- El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico. (Colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 2008)
- El Entrenamiento Deportivo es un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico. (Pérez Pérez, 2008)

4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

El presente trabajo de *“Elaboración de un programa de entrenamiento físico para el desarrollo muscular de las personas inscritas en el Gold Fitness Centro Acondicionamiento Físico”*, por su modalidad corresponde a un proyecto de desarrollo, el cual, está encaminado a resolver problemas prácticos, a través de la ejecución del proyecto en mención.

Por su Naturaleza es una investigación cualitativa debido a que busca analizar el problema, mediante la interpretación y comprensión de los procesos y resultados de la influencia del proyecto en el entrenamiento físico de las personas.

Por los objetivos de la investigación, será un estudio descriptivo. Hernández, R y otros (2006) señalan *“la investigación descriptiva se caracteriza por realizar una determinación sistemática y precisa de las distintas formas de presentarse las características individuales en diferentes tiempos y lugares. Determina como es y cómo esta una determinada situación de la población, la frecuencia en la que ocurre y cuando se presenta”*

Para implementar el programa de entrenamiento se aplicará el siguiente procedimiento:

1. Se comienza con una sensibilización a los directivos de la institución con el propósito de presentar el proyecto y los beneficios que el mismo representa.
2. Se desarrollará planes de entrenamiento enfocados en el desarrollo muscular de los clientes, buscando mejorar sus capacidades físicas y su estilo de vida.
3. Se capacitará a los entrenadores que laboran en el gimnasio para que puedan realizar planes de entrenamientos teniendo en cuenta el estado físico/salud de las personas.
4. Se le entregara el plan de entrenamiento al cliente de acuerdo a sus condiciones físicas/salud.

5 RESULTADOS

Se habló con los directivos del Gold Fitness Centro de Acondicionamiento Físico, se le hizo una valoración a cada cliente inscrito en el gimnasio buscando planificar la ganancia de masa muscular y mejorando sus capacidades físicas/ salud.

Realizamos una capacitación a los diferentes entrenadores del Gold Fitness Centro de Acondicionamiento Físico. Capacitándolos en las diferentes formas de planificar un entrenamiento físico basándolo en el desarrollo y la ganancia de masa muscular.

Se realizaron planificaciones, en las cuales nos basamos en la ganancia de la masa muscular, buscando su desarrollo progresivo buscando cada día mejorar su capacidad física y de salud.

Se dio entrega de las diferentes planificaciones a los respectivos usuarios, buscando que el volumen y la intensidad de trabajo sea la adecuada para mejorar las capacidades físicas y de salud.

6 CONCLUSIONES

El proyecto a generado un impacto positivo en la gestión de las actividades diseñadas para los clientes del gimnasio Gold fitness centro de acondicionamiento físico, Dentro de las conclusiones que se consideran con mayor relevancia dentro del estudio, se distinguen los siguientes aspectos:

- Las planificaciones implementadas para cada una de estas personas estuvieron muy adaptadas a las diferentes personas buscando siempre mejorar su condición física.
- Se ofrecieron capacitaciones a los diferentes instructores del gimnasio Gold fitness buscando el mejoramiento o el bien común de las diferentes poblaciones del gimnasio.

7 RECOMENDACIONES

Una vez concluido el proyecto, se considera interesante investigar más a fondo aspectos relacionados con el ejercicio físico para las personas con las diferentes planificaciones en beneficio de la salud del cliente.

- Extender los estudios expuestos en este proyecto para ayudar y mejorar la salud de las diferentes personas que están inscritos en el gimnasio ya que podemos disminuirlas y mejorar el estilo de vida.
- Trabajar y capacitar en estos temas a los entrenadores ya que muchos no tienen los estudios adecuados para mejorar y planificar correctamente un plan de entreno.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.foodspring.es/plan-entrenamiento-para-ganar-masa-muscular>

<https://www.foodspring.es/plan-de-entrenamiento-para-ganar-masa-muscular>

<https://www.tuasaude.com/es/rutina-para-aumentar-la-masa-muscular/>

<https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/la-importancia-de-la-masa-muscular-para-la-salud/>

9 APENDICES

Si aplica, se anexan: formato de encuestas entrevistas, chek list, en general las herramientas o instrumentos utilizados en la investigación. Se enumeran con letras mayúsculas de la A - Z, si la cantidad es mayor se enumeran con números arábigos. Fuente y títulos en Normas APA

10 ANEXOS

Imagen I



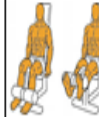
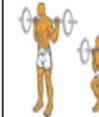





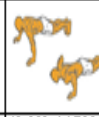


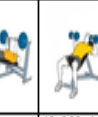

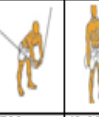




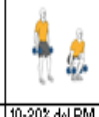
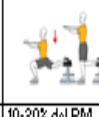










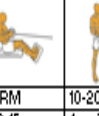
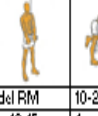
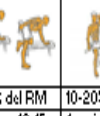
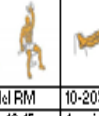

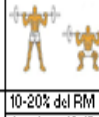



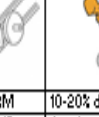

Planificación aumento de masa muscular primera semana.										
										
lunes.										
	15 min calentamiento.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.			
martes										
	15 min calentamiento.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.
Miércoles.										
	15 min calentamiento.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.			
Jueves.										
	15 min calentamiento.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.
Viernes.										
	15 min calentamiento.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.	10-20% del RM 4 series x 10-15 rep. 30'-60' des x ser.			



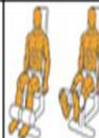












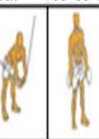
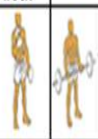












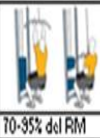



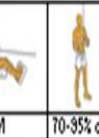


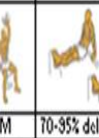

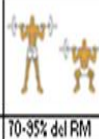
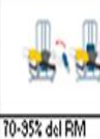





Imagen II

Planificación aumento de masa muscular segunda semana.										
GOLDFITNESS										
lunes.										
	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM			
	15 min calentamiento. 4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.		
martes										
	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM
	15 min calentamiento. 4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.
Miércoles.										
	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM			
	15 min calentamiento. 4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.			
Jueves.										
	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM
	15 min calentamiento. 4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.
Viernes.										
	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM	20-50% del RM			
	15 min calentamiento. 4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.	4 series x 10-12 rep. 30'-60' des x ser.			

Imagen III

Planificación aumento de masa muscular tercera semana.										
GOLD FITNESS										
lunes.										
	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM			
	15 min calentamiento.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.		
	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.			
martes.										
	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM
	15 min calentamiento.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.
	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.
Miércoles.										
	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM			
	15 min calentamiento.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.			
	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.			
Jueves.										
	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM
	15 min calentamiento.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.
	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.
Viernes.										
	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM	50-75% del RM			
	15 min calentamiento.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.	4 series x 8-10 rep.			
	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.	30'-60' des x ser.			

Imagen IV

Planificación aumento de masa muscular cuarta semana.										
										
lunes.										
	15 min calentamiento.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.		
martes										
	15 min calentamiento.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.
Mercoles.										
	15 min calentamiento.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.		
Jueves.										
	15 min calentamiento.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.
Viernes.										
	15 min calentamiento.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.	70-95% del RM 4 series x 5-8 rep. 30'-60' des x ser.		