

Intermedio

Programa de entrenamiento



Introducción

Desde **Real club pádel Marbella** queremos introducir nuestro programa intermedio de entrenamiento. En esta rutina podrás contar con videos de acerca de cada ejercicio y diferentes herramientas que te ayudarán en tu camino hacia tu objetivo .

- Conseguirás mejorar marcas.
- Perfeccionar la técnica para seguir avanzando.
- Conseguir mejorar tu rendimiento en la alta intensidad

Calentamiento

1 **Mobilidad**



- Mobilidad Cadera
- Mobilidad Hombro
- Mobilidad Torácica



2 **Activación**



- Activación cadera



Entrenamiento

Sesión A - Torso

- Máquina pectoral tumbado
- Press inclinado nautilus
- Press francés mancuerna
- Jalón polea
- Remo bajo
- Bíceps polea barra



Series	Reps
1x10/ 2x12	
3x12	
3x14-16	
2x10-12	
3x12-14 / 1x15	
3x12-14	



Sesión B - Pierna

- Sentadilla power smith
- Prensa inclinada
- Zancadas con mancuerna
- Peso muerto rumano mancuerna
- Femoral sentado

Series	Reps
1x8 / 2x10	
3x12	
3x14-16	
2x10-12	3x12-
14 / 1x15	

Sesión C - Torso

- Press plano nautilus pectoral
- Tríceps "overhead" en polea
- Remo en T
- Bíceps bayasian
- Press hombro máquina
- Elevación lateral mancuerna + vuelos mancuerna

Series	Reps
1x10 / 1x12	
4x12	
2x10-12	
4x12	
3x12 / 1x15	
3x12-14	

Sesión D - Pierna

- Peso muerto rumano Máquina
- Femoral de pie
- Prensa declinada
- Extensión cuádriceps
- Sentadilla sysy
- Crunch polea alta

Series	Reps
1x8 / 2x10	
1x10 / 2x12	
1x10 / 2x13-15	
2x12-	
3x12-14	
3x12-14	

Opciones de división

La base de este programa es la de alternar **A-B-C-D**. Se podrá tener un día de descanso entre medio en caso de que no haya una buena recuperación u otro motivo. Serán 5 días de entrenamiento con dos de descanso.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
A	B	C	D	A		
B	C	D	A	B		

Técnicas de intensidad

Biserie

Técnica de intensidad donde alternaremos ejercicios, en este caso serían dos. En los ejercicios donde haya un "+" los realizaremos seguidos uno de otros sin descanso.



Notas

Orden de los ejercicios

Intenta mantener el orden de los ejercicios, salvo que las máquinas o el material se esté usando

Descanso

Descansa lo que necesites para rendir bien en la próxima serie.

Con esta tabla podrás evaluar cuanto te estás esforzando en cada serie. Asegurate de que tu nivel de intensidad es alto.

ESCALA RPE	Percepción Subjetiva de Esfuerzo / Intensidad
10	Actividad de esfuerzo máximo: Casi imposible de seguir con la actividad. Completamente sin aliento, incapaz de hablar.
9	Actividad muy dura. Muy difícil de mantener la intensidad del ejercicio. Apenas puede respirar. Decir sólo unas pocas palabras.
7-8	Actividad vigorosa: Falta de aliento. Puede decir una frase.
4-6	Actividad moderada: Respiración pesada, puede mantener una conversación corta. Actividad todavía algo cómoda, pero cada vez más desafiante.
2-3	Actividad ligera: Se siente como si pudieras realizar la actividad durante horas. Fácil de respirar y mantener una conversación.
1	Actividad muy ligera: Casi ningún esfuerzo.
0	Sin actividad: Dormir o ver televisión.

Preguntas frecuentes

1

¿Puedo realizar otros ejercicios?

Por supuesto! Todo se tiene que adaptar a ti y si te sientes más agusto con otros ejercicios, adelante. **Este programa es solo algo orientativo.**

2

¿Cuánto dura cada repetición?

No hay un tiempo estimado exacto por que dependerá de lo que queramos conseguir pero nuestro consejo sería 2 segundos de subida y 3 segundos de bajada.

3

¿Cómo puedo saber cual es el ejercicio?

Tendrás un video pulsando en el botón de **youtube** que te indicará donde está la máquina y la ejecución del ejercicio.

4

¿Cómo podría mejorar más?

Siempre se puede mejorar y en este caso te recomendamos un entrenador personal que te guíe en el proceso hacia tu objetivo.

Si quieres ir al siguiente nivel te facilitamos nuestro número para más información.

 Recepción +34 651 43 93 95



5 PASOS PARA PROGRESAR EN EL GIMNASIO



01

DISFRUTA DEL PROCESO

02

ENTRENA CON INTENSIDAD

03

APUNTA TUS MARCAS

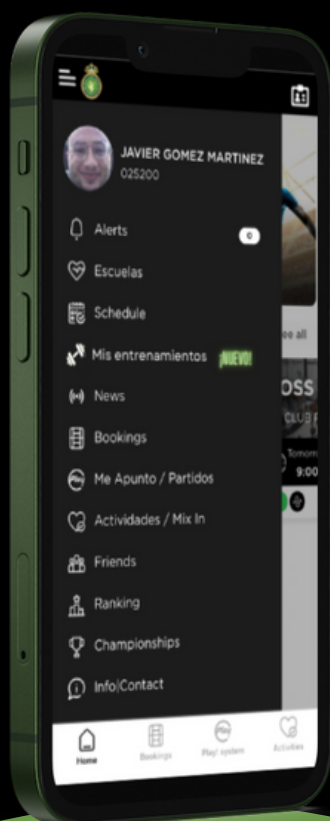
04

SE CONSTANTE

05

CONTROLA TU ESTRÉS

Descubre más en tu app



WWW.REALCLUBPADELMARBELLA.COM

C. Río Amazonas,
29660 Marbella, Málaga
Tel: +34 651 439 395