REAL CLUB PADEL MARBELLA

Avanzado

Programa de entrenamiento

Introducción

Desde **Real club pádel Marbella** queremos introducir nuestro programa avanzado 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 .

- En este entrenamiento podrás descubrir **nuevas herramientas** que te servirán para mejorar en el gimnasio.
- **Conseguirás** mejorar marcas.
- Podrás tomarte el entrenamiento como un juego para así avanzar a tu siguiente **nivel** .

Calentamiento

1 Mobilidad

- Mobilidad Hombro
- Mobilidad Torácica

2 Activación

- Activación

Entrenamiento

Sesión A - Empuje

	Series	Reps
Press banca	2x8 / 2x10	
Máquina pectoral nautilus plano	2x12 / 2x14 - drop	
Máquina pectoral inclinado nautilus	2x10 / 2x13-15	
Press francés barra Z tríceps	2x10 / 2x13-15	
Extensión unilateral polea tríceps	4x15 + drop	

Todos los ejercicios tienen vídeo de su ejecución.

REAL CLUB PADEL MARBELLA

Sesión B - Tirón

	Series	Reps
Dominadas lastradas	1x8 / 2x10	
Remo en rack	1x10 / 2x12	
Remo Dorian unilateral	1x10 / 2x13-15	
Remo unilateral	1x10 / 2x13-15	
Bíceps polea barra	3x12-14 / 1x15	
Bíceps en polea bayasian	3x12-14	

Sesión C - Pierna-Hombro-Abs

	Series	Reps
Press militar barra	1x8 / 2x10	
Prensa declinada	1x10 / 2x12	
Sentadilla hack máquina	1x10 / 2x13-15	
Peso muerto rumano mancuerna	1x10 / 2x13-15	
Sentadilla búlgara multipower	3x15	
Crunch polea alta	2x15-18	

Sesión D - Hombro - Brazo

	Series	Reps
Press hombro máquina	1x8 / 2x10	
Elevación lateral torso inclinado polea	1x10 / 2x12	
Deltoides posterior en la constractora	1x10 / 2x13-15 - drop	
Bíceps en banco inclinado unilateral	2x12	
Bíceps martillo mancuerna alterno	3x12-14 - drop	
Tríceps polea con cuerda (Por encima de la cabeza)	3x12-14 - drop	

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

Drop Técnica de intensidad avanzada donde después de terminar la ultima serie seguiremos bajando peso hasta el fallo muscular o técnico. Haremos varias series drop hasta que el peso sea demasiado bajo.

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 intesidad es alto.

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 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

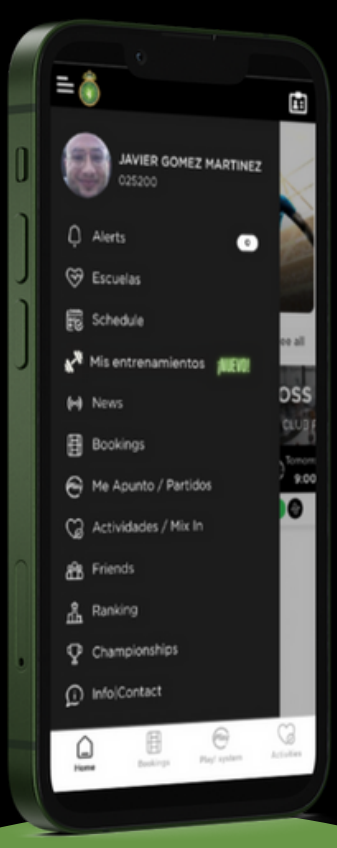
02 ENTRENA CON INTENSIDAD

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