A3 Fuerza de cuerpo completo en cualquier parte

Avanzado | Set de 4 bandas | Seis semanas | 3 sesiones por semana

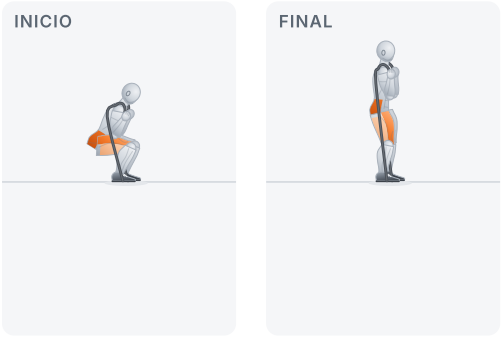
Alterna las dos sesiones: X, Y, X una semana e Y, X, Y la siguiente. Descansa de 60 a 90 segundos entre series. Las series, las repeticiones y la resistencia cambian cada dos semanas.

● Músculos principales ● Músculos de apoyo

Progresión

SEMANAS	SERIES × REPS.	RESISTENCIA
Semanas 1–2	3 × 10–12	Nivel inicial
Semanas 3–4	4 × 8–10	Un nivel más
Semanas 5–6	4 × 6–8	Dos niveles más

Sesión X



1. Sentadilla

Piernas, glúteos

Abre la banda y pisa un extremo del lazo con ambos pies, separados a la anchura de los hombros. Pasa el otro extremo por delante de los hombros y sujétalo a la altura de las clavículas.

- Lleva la cadera hacia atrás y abajo; las rodillas siguen la punta de los pies.
- Mantén el pecho alto y los talones en el suelo.
- Empuja con las piernas hasta extender la cadera por completo.

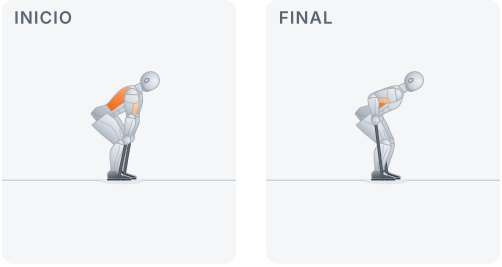


2. Flexión con banda

Pecho, tríceps

Coloca la banda sobre la parte alta de la espalda, con un extremo bajo cada palma. Manos bajo los hombros y el cuerpo en línea recta.

- Mantén la tensión; la cadera no se hunde.
- Baja el pecho hasta casi tocar el suelo, con los codos a unos 45 grados del cuerpo.
- Empuja contra la banda hasta extender los brazos.

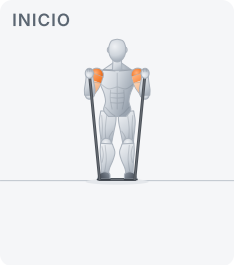


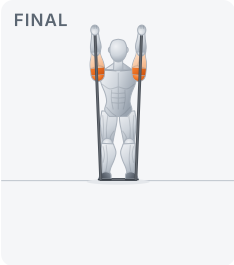
3. Remo inclinado

Espalda alta, bíceps

Pisa la banda y agarra los extremos. Inclina el torso unos 45 grados con la espalda recta.

- Lleva los codos hacia atrás y arriba, pegados al cuerpo.
- Junta los omóplatos al final.
- El torso no se mueve; sin impulso.



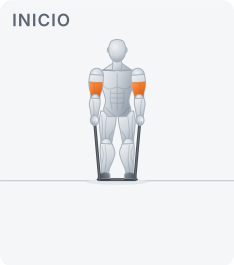


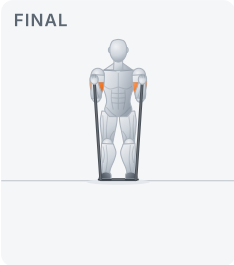
4. Press sobre la cabeza

Hombros, tríceps

Pisa la banda con ambos pies. Agarra los extremos a la altura de los hombros, con los codos bajo las manos.

- Activa el core y los glúteos; no arquees la zona lumbar.
- Empuja las manos en vertical hasta extender los brazos.
- Baja con control hasta la altura de los hombros.





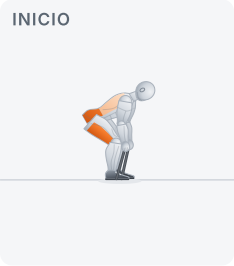
5. Curl de bíceps

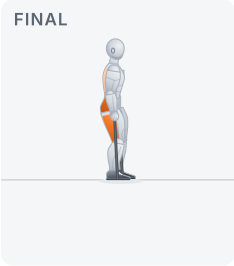
Bíceps

Pisa la banda con ambos pies. Agarra los extremos con las palmas hacia delante.

- Mantén los codos pegados a los costados.
- Sube las manos hasta la altura de los hombros.
- Baja despacio hasta casi extender los brazos.

Sesión Y



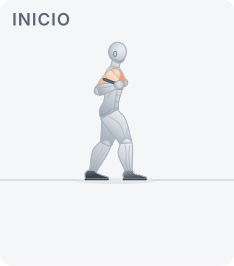


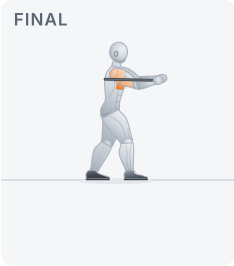
1. Peso muerto

Cadena posterior, espalda

Pisa la banda con ambos pies, separados a la anchura de la cadera. Agarra los extremos de la banda a izquierda y derecha de los pies.

- Lleva la cadera hacia atrás, con la espalda recta y los brazos largos.
- Levántate empujando la cadera hacia delante, sin tirar con los brazos.
- Arriba, aprieta los glúteos y lleva los hombros hacia atrás.



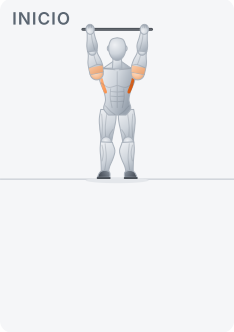


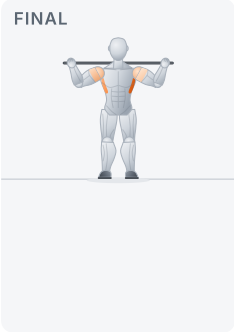
2. Press de pecho de pie

Pecho, tríceps

Pasa la banda alrededor de la parte alta de la espalda, bajo las axilas, con un extremo en cada mano. Coloca un pie delante del otro.

- Empuja las manos rectas hacia delante a la altura del pecho.
- Mantén los hombros bajos y el core activo.
- Vuelve con control hasta que las manos queden junto al pecho.



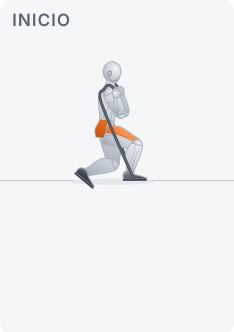


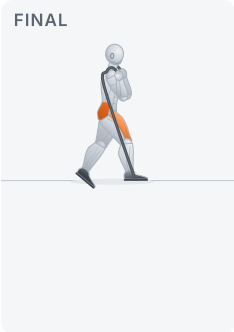
3. Pull-Apart de dorsales sobre la cabeza

Dorsales, espalda alta

Agarra la banda algo más ancho que los hombros y sujétala sobre la cabeza con los brazos extendidos. Los extremos de la banda cuelgan por fuera de las manos.

- Lleva los codos hacia abajo y afuera, bajando la banda por detrás de la cabeza hacia la nuca.
- Baja y junta los omóplatos.
- Vuelve a extender arriba con control.



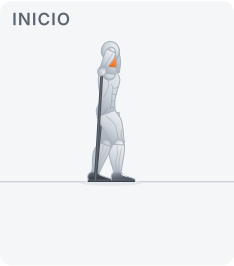


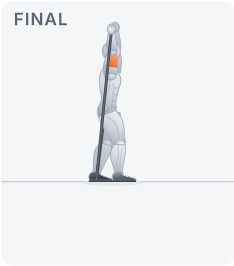
4. Sentadilla dividida por lado

Piernas, glúteos

Colócate en posición de zancada. Pisa un extremo del lazo con el pie delantero, pasa el otro extremo por delante de los hombros y sujétalo a la altura de las clavículas.

- Mantén el torso erguido y baja la rodilla trasera en vertical hacia el suelo.
- La rodilla delantera se mantiene sobre el pie.
- Empuja con el talón delantero para subir.





5. Extensión de tríceps sobre la cabeza

Tríceps

Pisa un extremo de la banda con el pie de atrás. Sube el otro extremo por detrás de la espalda y sujétalo con ambas manos detrás de la cabeza.

- Mantén los brazos junto a la cabeza, con los codos hacia arriba.
- Mueve solo los antebrazos y extiende los brazos sobre la cabeza.
- Activa el core; no arquees la zona lumbar.

Reglas para cada sesión

- **Elige la resistencia:** Elige un nivel que te deje unas dos repeticiones limpias de reserva al final de cada serie.
- **Progresa:** Cuando todas las series alcancen el número superior de repeticiones, sube al siguiente escalón de 10 kg.
- **Ajusta:** Un paso más lejos del anclaje o un apoyo más ancho sobre la banda aumenta la tracción sin cambiar de banda.
- **Ritmo:** Dos segundos de ida, una pausa breve y dos segundos de vuelta con control. No dejes nunca que la banda vuelva de golpe.
- **Antes de cada sesión:** Comprueba que las bandas no tengan grietas, cierra los mosquetones y prueba el punto de anclaje con un tirón firme.

Niveles de resistencia

10 kg	Light
20 kg	Medium
30 kg	Heavy
40 kg	Very Heavy
50 kg	Light + Very Heavy
60 kg	Medium + Very Heavy
70 kg	Heavy + Very Heavy
80 kg	Light + Heavy + Very Heavy
90 kg	Medium + Heavy + Very Heavy
100 kg	Las cuatro bandas

Indicaciones de salud. Las Powerbands de aerobis son equipos de entrenamiento exigentes y eficaces. Respeta nuestras indicaciones de seguridad y montaje para evitar lesiones y accidentes. Consulta a tu médico, terapeuta o entrenador antes de entrenar por primera vez con el equipo. Ellos podrán asesorarte y diseñar un plan de entrenamiento individual. Acostúmbrate al entrenamiento poco a poco y no te sobrecargues. Empieza con ejercicios sencillos y poca resistencia y, si es posible, entrena con un compañero que pueda ayudarte.

Versión guiada de este plan con ejercicios animados: aerobis.com/pages/powerband-workouts