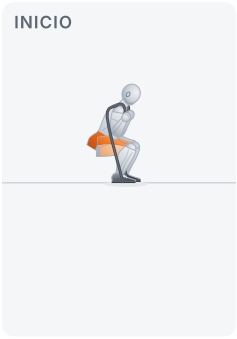
B2 Fuerza de cuerpo completo

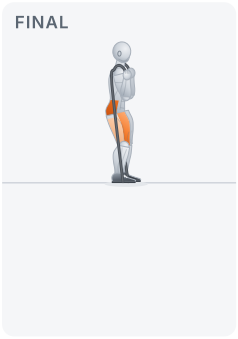
Intermedio | Powerband Trainer 2.0 | Ocho semanas, unos 45 minutos | 3 sesiones por semana, con un día de descanso entre ellas

Descansa 90 segundos entre series. Sube un escalón de 10 kg por lado en cuanto todas las series alcancen el número superior de repeticiones.

Músculos principales Músculos de apoyo

Ejercicios



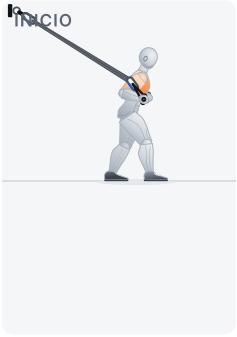


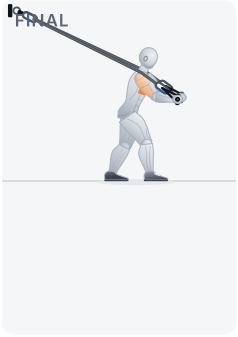
1. Sentadilla 4 × 8–10

Piernas, glúteos · Dos bandas iguales bajo los pies

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.



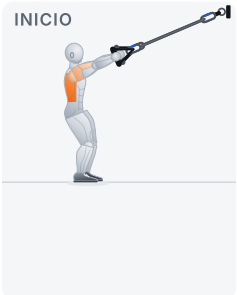


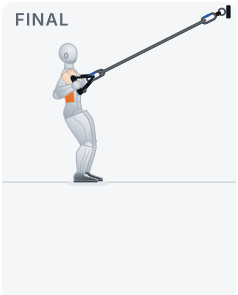
2. Press de pecho 4 × 8–10

Pecho, tríceps · Anclaje: Alto, detrás de ti

Anclaje por encima de la cabeza, una banda por lado. De espaldas al anclaje, con un pie delante del otro y el torso ligeramente inclinado hacia delante. Las bandas pasan por encima de los hombros.

- Brazos ligeramente separados del cuerpo, manos junto a las costillas inferiores.
- Empuja las asas rectas hacia delante hasta casi extender los brazos.
- Mantén el core firme; no arquees la zona lumbar.



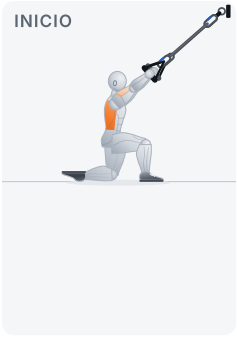


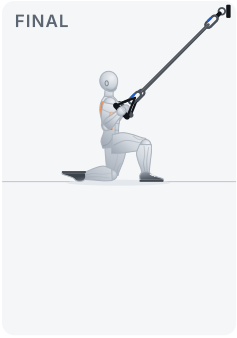
3. Remo 4 × 8–10

Espalda alta, bíceps · Anclaje: Alto, delante de ti

Anclaje por encima de la cabeza, de frente al anclaje. Agarra las asas con las palmas enfrentadas, rodillas ligeramente flexionadas y brazos extendidos.

- Lleva los codos hacia atrás, pegados al cuerpo.
- Junta los omóplatos y saca el pecho.
- El torso no se mueve; no te inclines hacia atrás.



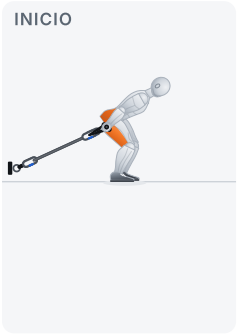


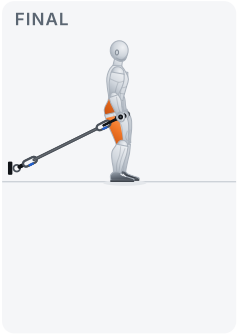
4. Jalón dorsal de rodillas 3 × 10–12

Dorsales · Anclaje: Alto, delante de ti

Anclaje por encima de la cabeza. Colócate delante con una rodilla en el suelo y la otra pierna adelantada en ángulo recto. Agarra las asas con las palmas enfrentadas y los brazos extendidos en diagonal hacia arriba.

- Primero baja los hombros.
- Lleva los codos hacia abajo junto a los costados hasta que las manos queden a la altura de los hombros.
- Activa el core; no arquees la zona lumbar.



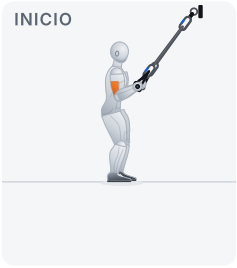


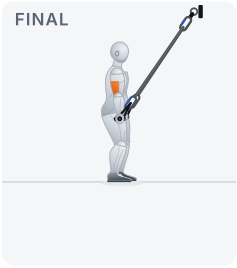
5. Pull-Through 3 × 12

Glúteos, isquiotibiales · Anclaje: Bajo, detrás de ti

Anclaje cerca del suelo, de espaldas al anclaje, con los pies bien separados. Pasa las bandas entre las piernas y sujeta las asas con los brazos extendidos.

- Lleva la cadera muy atrás con la espalda recta; las asas pasan entre las piernas.
- Empuja la cadera hacia delante con fuerza.
- Los brazos siguen largos; la fuerza sale de los glúteos.



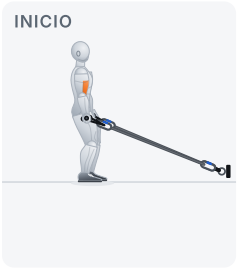


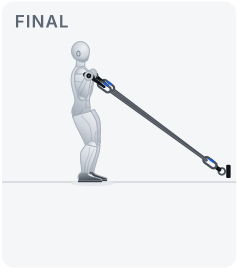
6. Extensión de tríceps hacia abajo 3 × 12

Tríceps · Anclaje: Alto, delante de ti

Anclaje por encima de la cabeza, de frente al anclaje. Brazos pegados al cuerpo y antebrazos más o menos horizontales.

- Mantén los codos fijos en los costados.
- Empuja las asas hacia abajo hasta extender los brazos.
- Vuelve despacio hasta el ángulo recto.





7. Curl de bíceps 3 × 12

Bíceps · Anclaje: Bajo, delante de ti

Anclaje cerca del suelo, de frente al anclaje. Agarra las asas con las palmas hacia arriba y los brazos largos.

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

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 (por lado)

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