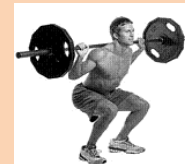
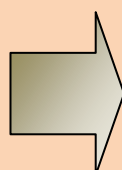




# EJEMPLO de ENTRENAMIENTO CONCURRENTE de FUERZA Y de RESISTENCIA (Destinado para una población sedentaria)



Entrenamiento Concurrente de resistencia aeróbica y de la fuerza para mayor fuerza y masa muscular.				
Día	Lunes	Martes	Jueves	Viernes
Fuerza	Pecho	Espalda	Hombros	Piernas
Elegir un ejercicio en cada grupo por cada área corporal	Press de banco inclinado	Jalones arriba con toma ancha	Press sentado con barra frontal	Sentadillas
	Press de pecho en máquina	Jalón arriba con barra	Press sentado en máquina	
	Press en banco plano	Remo inclinado con mancuernas	Press sentado con mancuernas	Estocadas
	Press inclinado con mancuernas		Vuelos posteriores con mancuernas	Extensiones de piernas
	Press plano con mancuernas	Jalón en polea con toma angosta	Posteriores con máquina	
	Press declinado con mancuernas	Hiperxtensiones	Elevaciones frontales con mancuernas	Curls de piernas (isquiotibiales)
	Aperturas en máquina		Elevaciones con cables inclinadas	Elevaciones de gemelos
	Aperturas declinadas con mancuernas		Elevaciones inclinadas con mancuernas	
	Tríceps	Bíceps	Parte Superior del cuerpo	
	Press abajo con tríceps	Curl de bíceps de pié	Press en máquina de pecho	
	Fondos		Remos rectos arriba	
	Extensiones acostado de tríceps	Curl de bíceps con barra EZ reversa	Enviones (Cleans)	
	Press de banco con toma angosta	Curl recostado de bíceps reverso	Shrugs (encogimientos) con mancuernas	
	Patada atrás con tríceps	Torsiones (rotar) con mancuernas		
	Extensiones por sobre la cabeza con mancuernas	Torsión inclinado con mancuernas		
	Press abajo reverso	Curl concentrado		
	Fondos entre bancos	Curl con cable		
Resistencia Aeróbica (carrera o bicicleta)	<b>30 min al 75% FC<sub>máx</sub></b>	<b>30 min al 75% FC<sub>máx</sub></b>	<b>30 min al 75% FC<sub>máx</sub></b>	<b>Trabajo no formal</b>



Con este régimen de entrenamiento, hacer el entrenamiento de fuerza primero, luego el entrenamiento aeróbico. Para el entrenamiento de fuerza, hacer 3 a 5 series de los ejercicios seleccionados, declinando de 12 a 8 repeticiones cada serie subsecuente



Referencia: Donna J. Terbizan, Ph.D., FACSM, y Brett A. Dolezal, Ph.D. (Department of Health, Physical Education and Recreation del North Dakota State University, Fargo, N.D., U.S.A.) - Vol. 15, No. 7, pp.38-40. Copyright June 1999, Fitness Management Magazine.

