

## **Investigación sobre el Entrenamiento Abdominal y Rutinas de Ejercicios**

Las prácticas de este curso son el resultado de una investigación de 4 años en la Universidad de Stanford. Un equipo de investigación invirtió cientos de horas observando a culturistas, gimnastas, especialistas en artes marciales y Jugadores de lucha libre para estudiar como los atletas aplicados trataban el tema del acondicionamiento abdominal. Los investigadores escudriñaron los estudios fisiológicos existentes y condujeron y evaluaron unos nuevos. Sus descubrimientos formaron la base del programa mas económico y efectivo jamás desarrollando.

¿Los resultados? Simplemente sorprendentes: el 95 % de los que realizaron el programa nuevo demostraron una mejora en el tono abdominal dentro de un periodo de dos semanas. Los culturistas descubrieron que podían desarrollar y mantener un dominio muscular que anteriormente se pensaba que requería unos ejercicios "Roman Chair" (Silla Romana) diario de 30 minutos, tan solo utilizando un programa de 8 minutos, cuatro veces a la semana. Ahora Ud. descubrirá lo bien que funciona. También lo sentirá. Desde sus primeros ejercicios, los "Legendary Abs" (abdominales legendarios) harán arder sus abdominales, tanto como unos buenos ejercicios de bíceps harán arder sus bíceps. Debido a su interés en mantenerse en forma y en los ejercicios, Ud. seguramente sabrá más sobre el tema que mucha gente. Incluso, puede que Ud. ya este practicando alguno de los ejercicios de este curso. NOTA: La investigación que anticipo al programa se dirigió no solo a determinar que ejercicios abdominales son más efectivos sino, mas importante, a descubrir el método mas oportuno para combinarlos. Los ejercicios individuales descritos se convierten muchas veces mas efectivos si se utiliza tal y como se indica. La secuencia por nivel especifica, el cronometraje y la progresión general hacen de nuestro programa una herramienta extraordinaria para mantenerse en forma. Es interesante lo lejos que quedan los consejos tradicionales acerca de un entrenamiento. ¿Sabia UD. por ejemplo, que el Sit-up con las piernas estiradas no es tan eficaz como un ejercicio abdominal? ¿Y que realmente es hasta perjudicial?

### **AL PRINCIPIO, HABIA MUSCULOS (Luego, desgraciadamente, vino la grasa)**

El musculo es la fuente de fuerza del cuerpo. Tiene una característica muy especial: se contrae. Una vez recibe unos estímulos del sistema nervioso central, las fibras musculares se acortan a unas dos terceras partes de su longitud original. Y debido a la forma lisa en que esas fibras están situadas, los humanos podemos hacer cosas asombrosas como correr millas en 4 minutos, escalar montañas y recuperarse al tropezar en público. Los musculos también protegen el cuerpo de daños. Los abdominales, en particular recorriendo desde la parte inferior de las costillas hasta la parte superior de la pelvis, protegiendo

1

**Curso Gratis de Musculación Deportiva**

Conviértete en un Excelente Entrenador

[www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Servicio de Web Hosting y Alojamiento Web desde U\$S 10 [www.olimpicahost.com](http://www.olimpicahost.com)

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

los órganos internos Por ultimo, los abdominales son esenciales para las buenas posturas, actúan en concierto con los erectores vertebrales para mantener la espina dorsal recta, de forma similar a las cuerdas opuestas que sujetan su tienda de campaña. Los abdominales blandos y deformas ofrecen sujeción o protección. Ni tampoco quedan bien. Por ello, numerosos programas de ejercicios y dietas disponibles hoy, sin embargo estos programas normalmente fallan al diferenciar entre ajustar los musculao abdominales y eliminar el exceso de grasa. El músculo y la grasa esta uno al lado del otro, pero son capas diferentes y diferenciadas. La grasa es la forma del cuerpo de almacenar la comida "Extra". Si se come más de lo que necesita para realizar sus actividades diarias, el exceso se acumula en los muslos, en la parte superior de sus brazos y alrededor de la cadera en forma de células de grasa desarrolladas. La eliminación de la grasa no deseada, si esta es su meta, solo requiere que observa la formula probada y real.

### **DIETA + EJERCICIO = PERDIDA DE PESO**

Aquí no hay ningún secreto. La realización de trabajo muscular requiere energía. Esta energía nace la los alimentos que se comen y de las grasas acumuladas. Si disminuye la entrada de alimentos y/o aumenta la salida de energía se pierde grasa ¡sencillo! Algunas personas equivocadamente creen que pueden quemar grasa alrededor de sus caderas realizando ejercicios sobre los músculos de esa zona. No es así. La realización de ejercicios sobre un grupo de músculos único, no quema las suficientes calorías como para reducir la grasa de forma notable. Además cuando se reduce la grasa, esta se elimina uniformemente de todo el cuerpo, no solo de la parte sobre la que se actúa. Para eliminar grasa, tiene que forzar su cuerpo como un entero para quemar muchas calorías, utilizando, tantos grupos musculares principales como sea posible. Esto significa realizar ejercicios como correr, nadar, montar en bicicleta, aeróbic o saltar a la cuerda, y hacerlo de forma consistente durante un periodo de tiempo. Tanto por la grasa, para acondicionar el músculo abdominal, hay que realizar ejercicios que:

- Trabajen los abdominales.
- Recarguen los abdominales, forzándolos a trabajar más de lo acostumbrado.
- Trabajar los abdominales desde varios ángulos diferentes para que las fibras se fortalezcan.

### **UN BUEN COMENTARIO ACERCA DE LOS SIT-UPS ! NO LOS HAGA!**

2

Curso Gratis de Musculación Deportiva

Conviértete en un Excelente Entrenador

[www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Servicio de Web Hosting y Alojamiento Web desde U\$S 10 [www.olimpicahost.com](http://www.olimpicahost.com)

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

---

De momento, los sit-ups con las piernas estiradas o los sit-ups Roman Chair, parecían candidatos lógicos para estar en el programa de entonación abdominal. Los músculos de estomago aparentan estar en el centro del crujido al sentarse, y se "quemán" en el curso de los ejercicios. Por ello, deben de estar trabajando ¿Verdad? En realidad, no. Es cierto que los abdominales se contraen al realizar estos ejercicios. Pero los abdominales tienen un margen de acción más estrecho que el que requieren estos ejercicios. Si se tumba con la espalda recta y las piernas estiradas, sus abdominales tienen la capacidad de elevar sus hombros 30 grados del suelo. No más. Cualquier movimiento por encima de esto no es obra de los abdominales. Ya que los sit-ups con las piernas estiradas requieren una flexión de tronco de 90 grados, dos terceras partes del movimiento se pierde en otros músculos. En cuanto a los sit-ups roman chair, excepto al incorporarse, el movimiento no influye de ninguna manera sobre los abdominales en el punto donde se junta con las costillas. Como en el caso de los sit-ups con las piernas estiradas, los otros músculos hacen todo el trabajo real. Estos otros músculos, el PSOAS y el ILIACO, se prolongan desde la delantera de las piernas hasta la pelvis, conectando las seis últimas vértebras. Estos tiran del tronco hacia las piernas, como hacen los abdominales. Pero a diferencia de los abdominales, su margen de movimiento es muy amplio: pueden estilarle desde una postura horizontal hasta que su pecho toque las rodillas. Desgraciadamente, el psoas-iliaco realizan su trabajo de levantar el tronco de forma más eficaz cuando tiene las piernas estiradas y/o cuando se sujetan los pies. Cuando empieza un ejercicio en esta posición, el psoas-iliaco compitan con los abdominales por el primer movimiento, para luego dominar totalmente los restantes dos tercios. Esto afirma un gran caso de ineficacia contra los dos viejos ejercicios favoritos. Aparte de su ineficacia, sin embargo, el problema real de estos ejercicios es el stress que comportan a la parte inferior de su espalda. Con cada contracción con las piernas estiradas, el psoas-iliaco ejerce un tirón sobre la zona lumbar. Este tirón no provoca ninguna lesión grave siempre que sus abdominales sean los suficientemente fuertes para evitar que su espalda se arquee. Pero sus abdominales se cansan relativamente rápido, aunque UD. se conserve en buena forma. Esto permite que las vértebras inmediatamente encima y debajo de la inserción del psoas-iliaco se rozan, y en último plazo de una década, se vera afectado por dolencias permanentes en la parte inferior de la espalda como resultado de la degeneración del disco. Cualquier texto sobre "Kinesiología" le avisara contra cualquier supuesto de ejercicios abdominales donde ambos:

- ✚ 1- Los psoas entren en juego.
- ✚ 2- Su postura permita, o peor aun facilite que su espalda se arquee durante un ejercicio.

Basándome en estos criterios, podemos eliminar estos y otros ejercicios similares de nuestro programa: los sit-ups roman chair por su ineficacia, y los

3

Curso Gratis de Musculación Deportiva

Conviértete en un Excelente Entrenador

[www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Servicio de Web Hosting y Alojamiento Web desde U\$S 10 [www.olimpicahost.com](http://www.olimpicahost.com)

sit-ups con las piernas estiradas por sus efectos dañinos sobre la espina dorsal. Afortunadamente, hay unos ejercicios que satisfacen perfectamente nuestras necesidades: estos se explican a la sección programa de este curso. Algunos le pueden resultar familiares, pero recuerde, hay mucho mas en este nuevo tratamiento que los mismos ejercicios en si.

### **SINERGISMOS: El elemento crítico**

Las investigaciones han demostrado que hay una secuencia en particular dentro de una serie de cada ejercicio que ofrecen el máximo de beneficios a todos los músculos afectados. Esta secuencia hace que cada ejercicio sea mas efectivo que esos mismos ejercicios realizado individualmente. Esto es sinergismo: la combinación de elementos para crear un entero mas grande que la suma de las partes. El orden ideal de una serie de ejercicios se define parcialmente por un principio llamado la independencia de grupos musculares". Vamos a explicarlo de la siguiente forma. Los abdominales superiores pueden dividirse, a su vez, en secciones centrales y externas. De ahora en adelante, utilizaremos el termino "Abdominales superiores" para referirnos a la sección central; la externa, las llamaremos por su nombre: oblicuos externos. Primero, considere únicamente los abdominales superiores y los abdominales inferiores. Son independientes de esta forma.

- Para trabajar los abdominales inferiores, tiene que utilizar los abdominales inferiores y los superiores.
- Para trabajar los abdominales superiores, solo tiene que utilizar los abdominales superiores.

Compruebe como los abdominales superiores participan en el trabajo que realiza para ambas zonas. Como resultado si cansa los abdominales superiores primero, su cansancio limitara la cantidad de trabajo inferior. La solución: ejercite los abdominales inferiores primero. De esta forma podrá agotar completamente los inferiores y, a continuación trabajar los superiores hasta su límite mediante ejercicios que se concentren en los mismos. Una ventaja secundaria de este sistema es que no hace falta empujar tan fuerte los abdominales superiores para completar los ejercicios. Una vez haya finalizado los ejercicios de los abdominales inferiores. Hablado de los oblicuos, podemos argumentar algo parecido acerca del "Twisung" (cruzado) frente a los ejercicios abdominales "Rectos". Los movimientos cruzados afectan tanto a los abdominales superiores como a los oblicuos. Los movimientos rectos, principalmente afectan a los abdominales superiores. Si realiza los ejercicios rectos primero, los abdominales superiores se agotan, impidiendo que trabaje los oblicuos hasta su límite. Por ello los ejercicios cruzados preceden a los ejercicios rectos. Ya disponemos de tres normas para empezar a montar una rutina de acondicionamiento abdominal:

- ✚ **NORMA 1:** Evite los ejercicios que activan los músculos psoas y requieren una postura corporal que permita el encorvamiento de la espalda.
- ✚ **EFECTO:** Eliminamos muchos ejercicios abdominales "Standard": Sit-ups con piernas estiradas, sit-ups Roman Chair con tabla inclinada sit-ups con los pies debajo de un sillón.
- ✚ **NORMA 2:** Realice ejercicios abdominales inferiores antes de los abdominales superiores.
- ✚ **NORMA 3:** Realice ejercicios abdominales superiores cruzados (Oblicuos) antes que los movimientos superiores rectos
- ✚ **EFECTO:** Clasificamos los restantes ejercicios adecuados en categorías generales. Reflejando el orden en el que se deben de realizar.
  - **Primero:** ejercicios que principalmente afecten a los abdominales inferiores.
  - **Segundo:** ejercicios que afecten a los movimientos cruzados.
  - **Tercero:** ejercicios que principalmente afecten a los abdominales superiores.

Recuerde, el sinergismo significa la búsqueda de un método de ejercicio donde cada esfuerzo que realice refuerce todo el resto de su trabajo. El orden específico más efectivo dentro de las categorías debe ser determinado como resultado de una experimentación y un poco de trabajo fisiológico. Nuestros investigadores lo han hecho para Ud. sus descubrimientos dieron forma a la rutina descrita en la sección rutina. Las practicas de abdominales legendarios le llevara lo mas cercano posible a la idea de los antiguos escultores griegos sobre una sección intermedia bien definida. El tiempo total que invierta al día, nunca sobrepasara los 6 -8 minutos. El tiempo que necesite para alcanzar su objetivo depende de su condición física actual y la solidez con la que se entrene. Pero, no será para mucho. Si no tiene demasiada grasa en exceso, debe ver los resultados en cuestión de 2 semanas. Padecerá unas pequeñas agujetas al finalizar el primer o segundo ejercicio. (!una clara incitación de que algo esta sucediendo!).

## **SECCION DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS**

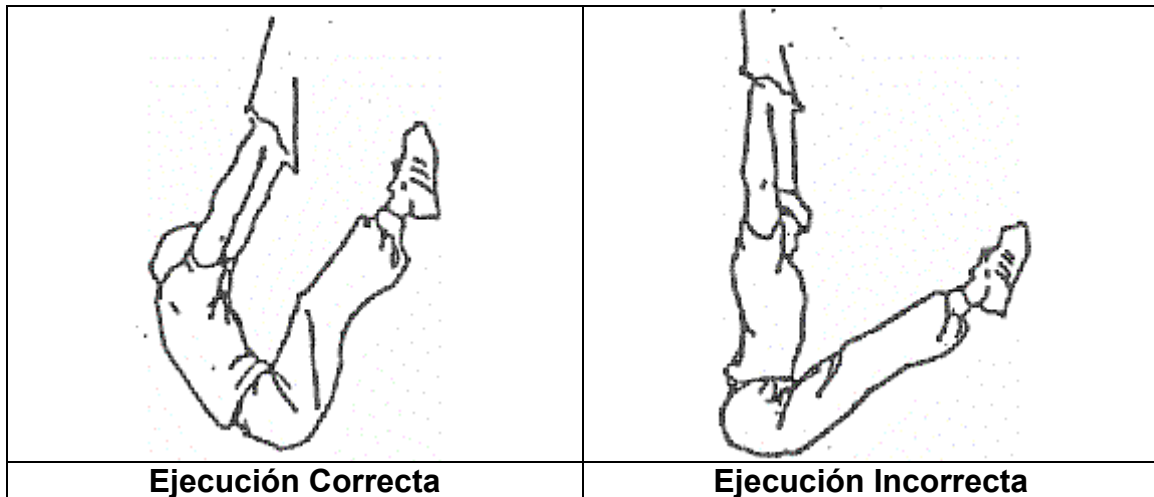
Examine estos ejercicios para familiarizarse con ellos, siguiendo las descripciones de los ejercicios, presentaremos una serie de practicas desde principiantes muy avanzados. Nuevamente, no se sorprenda si alguno de los ejercicios son similares a las que UD. ha realizado en el pasado. Recuerde la sensación y el cronometraje de los ejercicios es donde radica la diferencia.

**Elevación de piernas, colgado.** Para este ejercicio en particular, necesita una barra horizontal cualquiera de donde colgarse. Agárrese a la barra con las dos manos, a una distancia un poco superior a la de los hombros, y manteniendo el

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

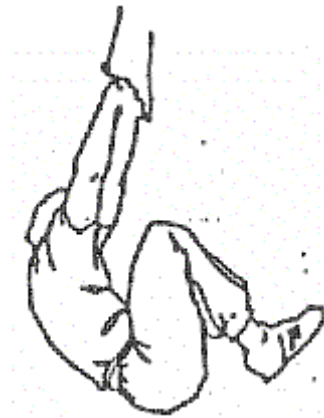
Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

tronco superior lo mas relajado posible, levante las piernas hasta que sus rodillas casi toque el pecho. Su pelvis debe balancearse hacia delante mientras se elevan las piernas. Esto garantiza la máxima participación abdominal. Mantenga la postura. Repetir. Es importante bajar las piernas lo suficiente mente despacio para no empezar a balancearse: sus rodillas deben de estar un poco flexionadas durante el ejercicio.



### **Elevación de rodillas, colgado.**

Estos se parecen al ejercicio anterior, excepto que UD. debe tener las rodillas flexionadas completamente cuando se eleva e intentar tocarse el pecho con las mismas.



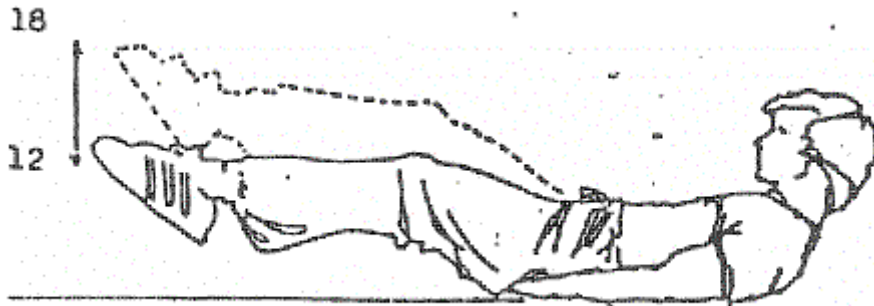
### **15 centímetros, elevación de piernas en posición horizontal.**

Tumbase y coloque sus manos con las palmas hacia abajo, debajo de la pelvis, como se indica en el dibujo. Levante las piernas uno 45 centímetros del suelo, a continuación bájelos hasta los 30 centímetro. Repetir hasta 45, abajo hasta 30 arriba hasta 45 etc. Sus manos y sus brazos deben funcionar como una

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

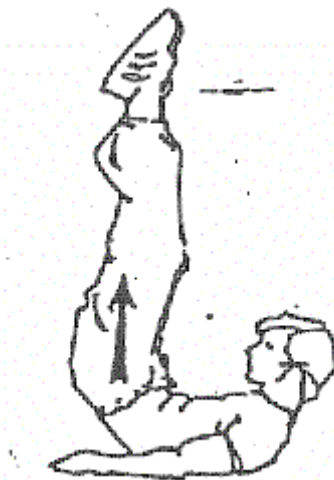
cuna para evitar el arqueado de su espalda. La parte inferior de su espalda debe mantenerse tendida contra el suelo durante todo el ejercicio. Este ejercicio casi se puede hacer utilizando únicamente los psoas, por lo tanto, concéntrese para cerciorarse de que son sus abdominales los que realizan el trabajo. Piense menos el elevar las piernas y mas en provocar un movimiento de acordeón de los músculos del estomago, balanceándose adelante-atrás sobre su pelvis que, a su vez debe mover las piernas hacia arriba-abajo.



NOTA: Inevitablemente, se resentirá en este ejercicio en la parte inferior de la espalda. No se preocupe, es normal. Pero si el ejercicio llega a provocarle dolor, entonces, o no lo esta haciendo bien, o sus abdominales todavía no son lo suficientemente fuertes para hacer el ejercicio correctamente. Déjelo por ahora y pruébalo dentro de un par de semanas.

### **15 centímetros de elevación de piernas en posición horizontal, avanzando.**

Comience el ejercicio de elevación de piernas en posición horizontal tal y como se describe en el ejercicio anterior. Llegando a la cima del movimiento, cuando sus piernas estén en el punto mas alto, eleve su pelvis fuera del alcance de sus brazos. Manténgase así durante un segundo, luego baje su pelvis, sus piernas y repita la operación.



7

Curso Gratis de Musculación Deportiva

Conviértete en un Excelente Entrenador

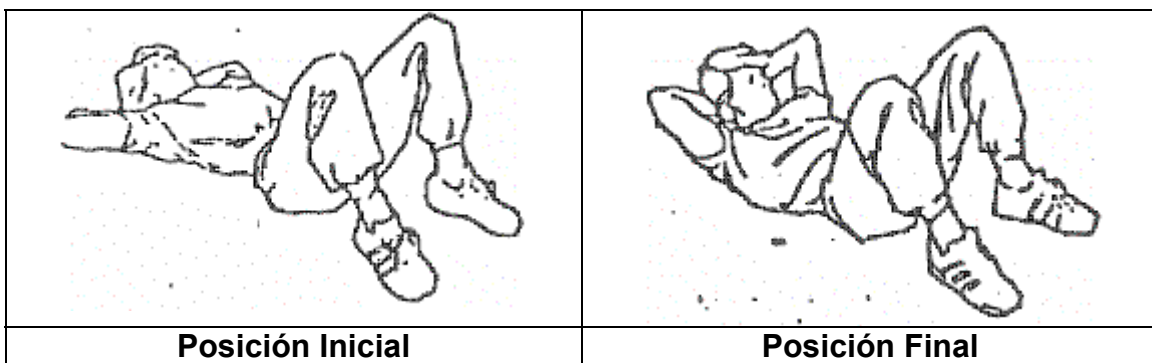
[www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Servicio de Web Hosting y Alojamiento Web desde U\$S 10 [www.olimpicahost.com](http://www.olimpicahost.com)

**Contracción abdominal.**

Túmbese en posición standard de sit-ups con las rodillas flexionadas, y mientras exhala, levante despacio sus hombros y la parte superior de la espalda unos 30 grados de suelo. Mantenga esta postura durante un segundo, y luego, vuelva despacio a la postura original.

NOTA: Mantenga sus brazos en sitio (palmas de mas manos contra la nuca, los codos hacia fuera), pero lo mas relajado posible durante todo el ejercicio, no empuje contra la nuca. No le ayudara en el movimiento, y solo pe producirá un dolor de cabeza. Una repetición completa le llevara pro lo menos 2 segundos.



**Contracción abdominal cruzada.**

Están son mucho mas difíciles que el ejercicio anterior, y debe conservarlas hasta el momento en que las contracciones abdominales normales le resulten demasiado fáciles. Túmbese en posición sit-ups con rodillas flexionadas y lentamente levante sus hombros, la parte superior de la espalda y su cadera derecha, debe girar su codo derecho hacia su rodilla izquierda (sin tocarla). Mantenga durante un segundo, por lo menos: luego, regrese lentamente su postura inicial y repita el ejercicio, levantando la cadera izquierda y girando el codo izquierdo a la rodilla derecha.



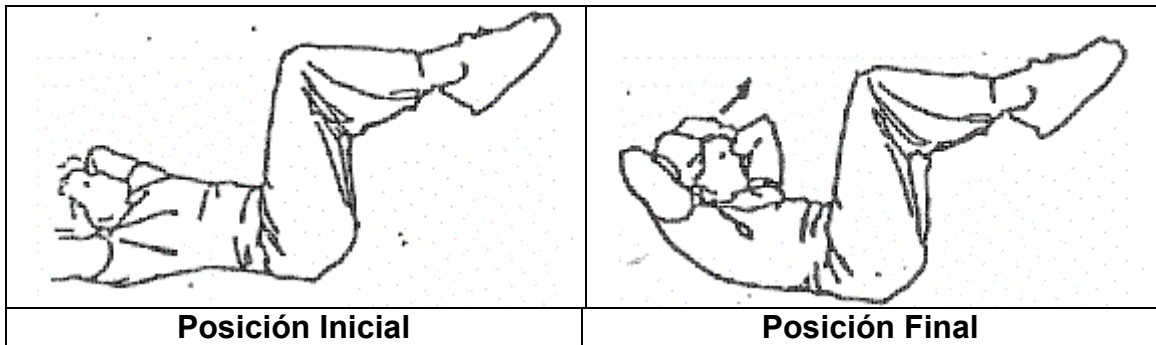
**Sit-ups.**

Comience en la postura sit-ups con rodillas flexionadas, pero con las piernas

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

levantadas de forma que ambas caderas y sus rodillas forman ángulo recto. Rápidamente, levante la parte superior de la espalda y los hombros, luego baje y repita. Debe realizar este ejercicio lo más rápidamente posible. Una diferencia importante entre estos y las contracciones: en este caso debe pensar "arriba" con el tronco, en lugar de "hacia las rodillas". Estos modifican el esfuerzo sobre los abdominales y asegura una definición mayor.



### Balanceo tras de rodillas.

Comience en la postura sit-ups con las rodillas flexionadas, los pies sobre el suelo, pero los brazos extendidos separados unas pulgadas de los costados, con las palmas hacia abajo y déjese balancear hacia atrás hasta que sus rodillas tocan su pecho y la parte inferior de su espalda se separa del suelo. Vuelva a bajar y repita.



NOTA: El ritmo debe ser moderado aprox: Flexión por segundo.

### Contracción abdominal del tirón.

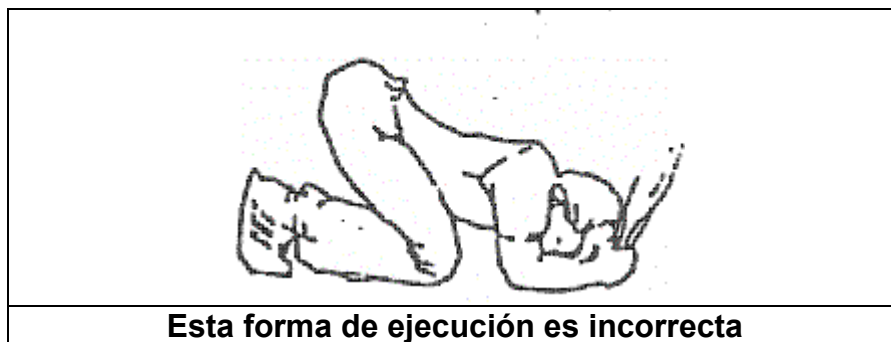
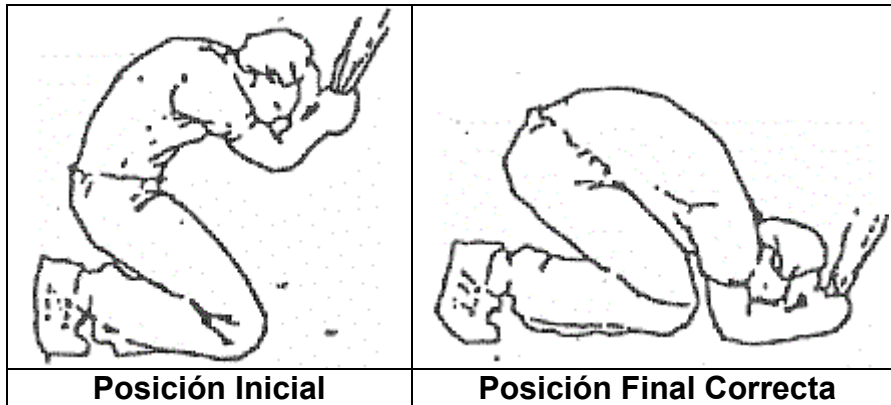
Este ejercicio no es parte de un programa abdominal normal. Requiere un equipo localizable en la mayoría de los gimnasios y esta incluido para culturistas competidores o exigentes que desean entonar mas finamente sus abdominales.

#### Posición inicial

Arrodílese delante de la maquina y sujetando el agarre, acerque sus manos a la parte superior de la cabeza. Debe de estar lo suficientemente apartado de la maquina para que el cable baje con un ligero ángulo, en lugar de recta.

**El ejercicio**

Acurrúquese hasta que sus codo toquen las rodillas manténgase durante un segundo, luego vuelva a la posición inicial. Asegúrese de que sus manos se mantienen contra la parte superior de su cabeza.



NOTA: Al realizar este ejercicio, piense que tiene una barra cruzando el pecho, justo debajo del estenar y que se arquea sobre si mismo. Esto optimiza la participación del abdominal y minimiza la contribución del psoas.

**LOS ERECTORES DE LA ESPINA DORSAL: los antagonistas.**

Anteriormente hemos dicho que los abdominales trebejan en concreto los músculos erectores de la espina dorsal, para mantener recta la espalda. En todo el cuerpo los grupos musculares trabajan en pares para mantener un equilibrio de fuerza en las uniones. Por ello, incluimos un trabajo para erectores de al espalda. Este ejercicio no es esencial para el desarrollo abdominal, lo presentamos como parte de un ejercicio integrado para acondicionamiento de la salud. En equilibrio adecuado de fuerza entre los dos juegos de músculos

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

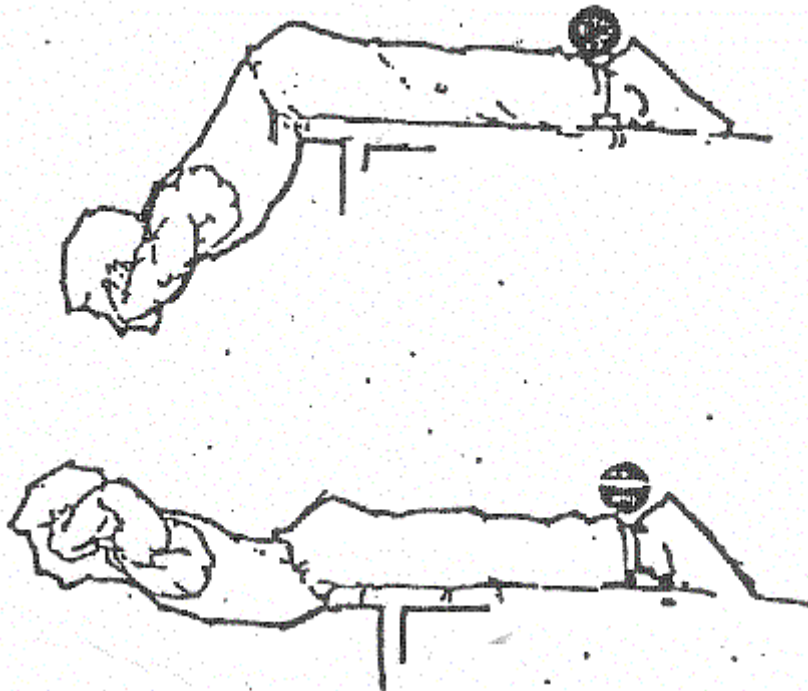
---

asegura una buena postura y una distribución equilibrada del stress de las actividades diarias.

### Hiperextensiones.

Donde mejor se realizan es sobre un banco preparado para ello, pero también se pueden hacer sobre un lateral de una superficie elástica como una cama, una mesa acolchada, el brazo del sofá, etc. mientras alguien la sujeta los tobillos.




Tumbado boca abajo, con la cadera flexionada, mientras cuelga por encima de la esquina del banco. Apoye ligeramente sus manos detrás de su cabeza o del cuello, y enderezca su cuerpo hasta la posición horizontal. No se eleve a una altura superior. Durante todo el movimiento mantenga la cabeza y los hombros arqueados hacia atrás. No pretenda enlazar sus dedos detrás de su cuello.



## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.





### Plan de Entrenamiento Abdominal

<i>Nivel A</i>			
<i>Ejercicio</i>	<i>Rep.</i>	<i>Veloc.</i>	<i>Imágenes</i>
Elevación de Piernas	20	Media	
Contracciones	25	Media	
<i>Descanso 10 segundos</i>			
Elevación de Piernas	15	Media	
Contracciones	20	Media	

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

### Entrenamiento Abdominal

<b>Nivel 1</b>			
<b>Ejercicio</b>	<b>Rep.</b>	<b>Veloc.</b>	<b>Imágenes</b>
Elevación de Piernas	25	Media	
<b>Descanso 15 segundos</b>			
Elevación de Piernas	20	Media	
Contracciones	25	Media	
Sit-ups	10	Media	

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

---

<i>Nivel 2</i>			
<i>Ejercicio</i>	<i>Rep.</i>	<i>Veloc.</i>	<i>Imágenes</i>
<i>Para imprimir esta rutina debes contratar el Curso de Musculación Standard o bien estar suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf</i>			

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

---

<i>Nivel 3</i>			
<i>Ejercicio</i>	<i>Rep.</i>	<i>Veloc.</i>	<i>Imágenes</i>
<i>Para imprimir esta rutina debes contratar el Curso de Musculación Standard o bien estar suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf</i>			

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

---

<b>Nivel 4</b>			
<b>Ejercicio</b>	<b>Rep.</b>	<b>Veloc.</b>	<b>Imágenes</b>
<i>Para imprimir esta rutina debes contratar el Curso de Musculación Standard o bien estar suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf</i>			

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

---

<b>Nivel 5</b>			
<b>Ejercicio</b>	<b>Rep.</b>	<b>Veloc.</b>	<b>Imágenes</b>
<i>Para imprimir esta rutina debes contratar el Curso de Musculación Standard o bien estar suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf</i>			

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

---

<b>Nivel 6</b>			
<b>Ejercicio</b>	<b>Rep.</b>	<b>Veloc.</b>	<b>Imágenes</b>
<i>Para imprimir esta rutina debes contratar el Curso de Musculación Standard o bien estar suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf</i>			

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

---

<i>Nivel 7</i>			
<i>Ejercicio</i>	<i>Rep.</i>	<i>Veloc.</i>	<i>Imágenes</i>
<i>Para imprimir esta rutina debes contratar el Curso de Musculación Standard o bien estar suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf</i>			

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

---

<i>Nivel 8</i>			
<i>Ejercicio</i>	<i>Rep.</i>	<i>Veloc.</i>	<i>Imágenes</i>
<i>Para imprimir esta rutina debes contratar el Curso de Musculación Standard o bien estar suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf</i>			

## Plan de Entrenamiento Abdominal [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

Para imprimir este material debes suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf o bien contratar el Curso de Musculación Standard.

---

<i>Nivel 9</i>			
<i>Ejercicio</i>	<i>Rep.</i>	<i>Veloc.</i>	<i>Imágenes</i>
<i>Para imprimir esta rutina debes contratar el Curso de Musculación Standard o bien estar suscripto al servicio Premium, que permite tener acceso a todos los cursos y artículos en formato pdf</i>			

## **Planificación y Frecuencia del Entrenamiento**

Los principiantes con al menos 1 mes de entrenamiento previo, deberían comenzar con el Nivel A y realizar dicho plan tres veces por semana (Por ejemplo, Lunes / Miércoles / Viernes). Luego de 3 ó 4 semanas podría pasar ejercitarlos Lunes y Martes / Jueves y Viernes. Cuando este plan le resulte sencillo podría pensar en pasar al siguiente nivel.

Los ejercicios "Erectores lumbares" son opcionales y pueden ser ejercitados en 2 ó 3 series de 10 ó 12 repeticiones, luego de finalizado el plan de entrenamiento abdominal.

Aquellos atletas en excelente estado físico podrían comenzar desde el nivel 6 en adelante, entrenando 4 veces por semana (lunes y Martes / Jueves y Viernes), el primer día de cada dos días apareados, podría añadir 2 juegos de Crujidos Abdominales de Tirón al final del entrenamiento Abdominal

### **Lunes**

**Realizar Nivel Correspondiente**

**Sin Descanso**

**Crujidos de Abdominales de Tirón 8 a 12 repeticiones**

**Lumbares (Opcionales)**

### **Martes**

**Realizar Nivel Correspondiente**

**Lumbares (Opcionales)**

### **Jueves**

**Realizar Nivel Correspondiente**

**Sin Descanso**

**Crujidos de Abdominales de Tirón 8 a 12 repeticiones**

**10 segundos de descanso**

**Crujidos de Abdominales de Tirón 8 a 12 repeticiones**

**Lumbares (Opcionales)**

### **Viernes**

**Realizar Nivel Correspondiente**

**Lumbares (Opcionales)**