



ENTRENAMIENTO DE FUERZA: MÁS FUERZA Y DESARROLLO MUSCULAR ESPECÍFICO

Plan de entrenamiento de 4 días para mejorar la fuerza

El entrenamiento de fuerza es una herramienta fundamental para desarrollar la musculatura, mejorar el rendimiento físico y aumentar progresivamente la capacidad de levantar cargas. Un programa bien estructurado combina ejercicios básicos con una planificación adecuada de series, repeticiones y tiempos de recuperación.

Este plan de entrenamiento de 4 días está diseñado para trabajar los principales grupos musculares mediante ejercicios compuestos y movimientos complementarios. La intensidad y los pesos utilizados deben adaptarse a la experiencia individual, manteniendo siempre una técnica correcta y una ejecución controlada.

PLAN PARA AUMENTAR LA FUERZA - RUTINA DIVIDIDA DE 4 DÍAS

El programa distribuye el entrenamiento entre cuatro sesiones para trabajar diferentes grupos musculares. Los días de descanso pueden organizarse según la capacidad de recuperación y las necesidades personales.

Sesión	Grupos musculares	Objetivo
Día 1	Pecho y tríceps	Fuerza de empuje
Día 2	Espalda y bíceps	Fuerza de tracción
Día 3	Piernas y estabilidad	Fuerza del tren inferior
Día 4	Hombros y zona abdominal	Fuerza y estabilidad del tronco

Cómo utilizar este plan

Distribuye las cuatro sesiones durante la semana y adapta los días de descanso a tu recuperación. Anota las cargas y repeticiones reales para evaluar la progresión. Prioriza siempre la técnica y el control.

Nombre: _____ Semana / fechas: _____



DÍA 1 - PECHO Y TRÍCEPS

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press de banca con barra	5	5
Press inclinado con barra o mancuernas	4	6
Fondos en paralelas	4	6-8
Press de banca con agarre cerrado	3	6-8

Objetivo del entrenamiento

Desarrollar la fuerza de empuje mediante ejercicios que trabajan principalmente el pecho, los tríceps y la musculatura implicada en la estabilidad del hombro.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Registra el peso y las repeticiones de cada serie (por ejemplo, 40 kg / 5). En la plancha, registra los segundos.

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Press de banca con barra					
Press inclinado con barra o mancuernas					
Fondos en paralelas					
Press de banca con agarre cerrado					

Observaciones / técnica / progresión:



DÍA 2 - ESPALDA Y BÍCEPS

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Peso muerto convencional	5	5
Dominadas	4	6
Remo con barra	4	6
Curl de bíceps con barra	3	8

Objetivo del entrenamiento

Fortalecer la musculatura de la espalda y los bíceps. Mantén una posición estable del tronco y controla el movimiento, especialmente durante el peso muerto y el remo.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Registra el peso y las repeticiones de cada serie (por ejemplo, 40 kg / 5). En la plancha, registra los segundos.

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso muerto convencional					
Dominadas					
Remo con barra					
Curl de bíceps con barra					

Observaciones / técnica / progresión:



DÍA 3 - PIERNAS Y ESTABILIDAD

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Sentadillas con barra	5	5
Prensa de piernas a 45 grados	4	8
Peso muerto rumano	4	6
Elevaciones de talones de pie	4	12

Objetivo del entrenamiento

Desarrollar la fuerza de las piernas, los glúteos y la cadena muscular posterior. Presta especial atención a la postura y a la estabilidad durante las sentadillas y el peso muerto rumano.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Registra el peso y las repeticiones de cada serie (por ejemplo, 40 kg / 5). En la plancha, registra los segundos.

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadillas con barra					
Prensa de piernas a 45 grados					
Peso muerto rumano					
Elevaciones de talones de pie					

Observaciones / técnica / progresión:



DÍA 4 - HOMBROS Y ZONA ABDOMINAL

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press militar de pie	5	5
Elevaciones laterales con mancuernas	4	10
Elevaciones posteriores para deltoides	3	10
Plancha abdominal	3	60 segundos

Objetivo del entrenamiento

Fortalecer la musculatura de los hombros y mejorar la estabilidad del tronco mediante ejercicios de fuerza y control corporal.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Registra el peso y las repeticiones de cada serie (por ejemplo, 40 kg / 5). En la plancha, registra los segundos.

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Press militar de pie					
Elevaciones laterales con mancuernas					
Elevaciones posteriores para deltoides					
Plancha abdominal					

Observaciones / técnica / progresión:



RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR LA FUERZA

- Calentamiento: Realiza aproximadamente 10 minutos de actividad ligera y series de aproximación antes de los ejercicios pesados.
- Técnica: Utiliza cargas que puedas controlar durante todas las repeticiones.
- Sobrecarga progresiva: Aumenta gradualmente el peso o las repeticiones cuando domines correctamente el movimiento.
- Pausas entre series: En los ejercicios básicos pesados pueden ser adecuados descansos de 2 a 3 minutos o más. Ajusta las pausas según la intensidad.
- Alimentación: Mantén una dieta equilibrada y una ingesta adecuada de proteínas y energía.
- Sueño: Procura dormir entre 7 y 9 horas por noche para favorecer la recuperación.
- Regeneración: Planifica días de descanso y reduce la intensidad cuando aparezcan signos de fatiga acumulada.

FUERZA, TÉCNICA Y PROGRESO A LARGO PLAZO

Ganar fuerza no significa simplemente levantar cada vez más peso. La técnica, el control del movimiento, la recuperación y una progresión adecuada son elementos fundamentales para mejorar el rendimiento de forma constante.

Un entrenamiento de fuerza bien planificado puede contribuir al desarrollo muscular, mejorar la estabilidad y aumentar la capacidad física. La clave consiste en progresar paso a paso y adaptar las cargas a las propias capacidades.

DRACHENSANG ACADEMY ESPAÑA – Entrena con estructura. Desarrolla tu fuerza. Mejora tu rendimiento.

CONTROL DE PROGRESO - 4 SEMANAS

Registra tus cuatro sesiones semanales y anota cambios en cargas, técnica y recuperación.

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Notas / progreso
1					
2					
3					



Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Notas / progreso
4					

Este documento es una guía general de entrenamiento. Adapta la intensidad a tu experiencia y condición física.