



PLAN DE ENTRENAMIENTO AVANZADO - MÁS FUERZA, RESISTENCIA Y PROGRESO ESPECÍFICO

Plan de entrenamiento de 5 días para un desarrollo muscular específico

Este programa de entrenamiento avanzado está diseñado para deportistas con experiencia que desean mejorar su fuerza, desarrollar masa muscular y aumentar su rendimiento mediante una planificación estructurada y exigente.

La rutina dividida de 5 días combina ejercicios básicos con movimientos específicos para trabajar diferentes grupos musculares. Con una progresión controlada de las cargas, una técnica adecuada y suficiente recuperación, el programa proporciona una base para continuar avanzando después de varios años de entrenamiento.

Importante: Este plan presenta un volumen de entrenamiento elevado y está dirigido a personas con experiencia en el entrenamiento de fuerza. Las series, los pesos y la distribución de las sesiones deben adaptarse a la capacidad individual de recuperación.

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA AVANZADOS - RUTINA DIVIDIDA DE 5 DÍAS

Sesión	Grupos musculares	Enfoque
Día 1	Pecho y tríceps	Empuje e hipertrofia
Día 2	Espalda y bíceps	Tracción y fuerza
Día 3	Piernas y gemelos	Tren inferior
Día 4	Hombros y abdomen	Deltoides y estabilidad
Día 5	Brazos y puntos débiles	Trabajo específico

Cómo utilizar el diario

Anota el peso y las repeticiones de cada serie en las casillas. Para ejercicios de tiempo, registra los segundos. Distribuye los cinco días con descansos adicionales cuando sea necesario.

Nombre: _____ Semana / fechas: _____



DÍA 1 - PECHO Y TRÍCEPS

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press de banca con barra	5	6-8
Press inclinado con mancuernas	4	8-10
Fondos en paralelas	4	8-10
Aperturas en polea	3	12-15
Extensiones de tríceps en polea	4	10-12
Press francés con barra EZ	3	10-12

Objetivo del entrenamiento

Desarrollar la musculatura del pecho y los tríceps mediante ejercicios compuestos de empuje y movimientos complementarios de aislamiento.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Registra la carga y las repeticiones realizadas en cada serie (kg / rep.).

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Press de banca con barra					
Press inclinado con mancuernas					
Fondos en paralelas					
Aperturas en polea					
Extensiones de tríceps en polea					
Press francés con barra EZ					

Observaciones / técnica / progresión: _____



DÍA 2 - ESPALDA Y BÍCEPS

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Series	Repeticiones
Peso muerto convencional	5	5
Dominadas	4	8-12
Remo con barra inclinado	4	8-10
Jalón al pecho con agarre paralelo cerrado	3	10-12
Curl de bíceps con barra	4	8-10
Curl martillo con mancuernas	3	10-12

Objetivo del entrenamiento

Trabajar la amplitud y el grosor de la espalda, así como la musculatura de los bíceps. Mantén una posición corporal estable y realiza los movimientos de forma controlada.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Registra la carga y las repeticiones realizadas en cada serie (kg / rep.).

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso muerto convencional					
Dominadas					
Remo con barra inclinado					
Jalón al pecho con agarre paralelo cerrado					
Curl de bíceps con barra					
Curl martillo con mancuernas					

Observaciones / técnica / progresión: _____



DÍA 3 - PIERNAS Y GEMELOS

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadillas con barra	5	6-8
Prensa de piernas a 45 grados	4	10
Peso muerto rumano	4	8-10
Zancadas caminando	3	12 por pierna
Curl femoral tumbado o sentado	3	12
Elevaciones de gemelos de pie	5	15

Objetivo del entrenamiento

Fortalecer los cuádriceps, los isquiotibiales, los glúteos y los gemelos. Presta especial atención a la técnica durante las sentadillas y el peso muerto rumano.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Registra la carga y las repeticiones realizadas en cada serie (kg / rep.).

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadillas con barra					
Prensa de piernas a 45 grados					
Peso muerto rumano					
Zancadas caminando					
Curl femoral tumbado o sentado					
Elevaciones de gemelos de pie					

Observaciones / técnica / progresión: _____



DÍA 4 - HOMBROS Y ABDOMEN

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press militar con barra	5	6-8
Elevaciones laterales con mancuernas	4	12
Elevaciones posteriores para deltoides	4	12
Elevaciones frontales con polea o mancuernas	3	12
Crunch abdominal con peso	4	20
Elevaciones de piernas en suspensión	4	15
Plancha abdominal	3	60-90 s

Objetivo del entrenamiento

Trabajar las diferentes porciones de los hombros y fortalecer la musculatura abdominal para mejorar la estabilidad del tronco.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Registra la carga y las repeticiones realizadas en cada serie (kg / rep.).

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Press militar con barra					
Elevaciones laterales con mancuernas					
Elevaciones posteriores para deltoides					
Elevaciones frontales con polea o mancuernas					
Crunch abdominal con peso					
Elevaciones de piernas en suspensión					
Plancha abdominal					

Observaciones / técnica / progresión: _____



DÍA 5 - BRAZOS Y PUNTOS DÉBILES INDIVIDUALES

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press de banca con agarre cerrado	4	8-10
Curl de bíceps con barra EZ	4	8-10
Extensiones de tríceps en polea con cuerda	3	12
Curl de concentración	3	12
Fondos en paralelas o en banco	3	12
Curl martillo con cuerda en polea	3	12
Ejercicios complementarios individuales	—	Según necesidad

Objetivo del entrenamiento

Trabajar específicamente los brazos y mejorar los puntos débiles individuales. Como los bíceps y los tríceps ya participan en otras sesiones, es importante controlar el volumen adicional.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Registra la carga y las repeticiones realizadas en cada serie (kg / rep.).

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Press de banca con agarre cerrado					
Curl de bíceps con barra EZ					
Extensiones de tríceps en polea con cuerda					
Curl de concentración					
Fondos en paralelas o en banco					
Curl martillo con cuerda en polea					
Ejercicios complementarios individuales					

Observaciones / técnica / progresión: _____



RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS AVANZADOS

- Descanso entre series: En ejercicios básicos pesados pueden ser necesarios descansos de 2-3 minutos o más. En ejercicios de aislamiento suelen ser suficientes entre 60 y 120 segundos, según la intensidad.
- Sobrecarga progresiva: Mejora gradualmente el rendimiento aumentando el peso, las repeticiones o la calidad de ejecución.
- Alimentación: Mantén una ingesta suficiente de energía y proteínas. Para muchos deportistas de fuerza, aproximadamente 1,4-2,0 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día pueden servir como orientación.
- Sueño: Procura dormir entre 7 y 9 horas por noche para favorecer la recuperación.
- Semanas de descarga: Después de períodos intensos o ante signos de fatiga acumulada, puede resultar útil reducir temporalmente el volumen o la intensidad del entrenamiento.
- Distribución semanal: Los cinco días de entrenamiento no tienen que realizarse consecutivamente. Introduce días de descanso adicionales cuando sea necesario.
- Técnica: Prioriza siempre una ejecución controlada y adapta las cargas a tu capacidad física.

VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR

El número adecuado de series por grupo muscular depende de factores como la experiencia, la intensidad y la capacidad de recuperación. Un mayor volumen de entrenamiento no produce automáticamente mejores resultados.

Por ello, es importante adaptar el programa a las necesidades individuales, controlar la fatiga y evaluar los progresos a lo largo del tiempo.

CONCLUSIÓN - PROGRESAR CON UNA RUTINA DE 5 DÍAS

Una rutina dividida de cinco días permite distribuir el trabajo muscular entre diferentes sesiones y desarrollar de forma específica la fuerza y la masa muscular. Sin embargo, los resultados a largo plazo dependen principalmente de una planificación adecuada, una técnica correcta y suficiente recuperación.

Entrena con constancia, aumenta las cargas de forma controlada y adapta el programa a tus objetivos y capacidades individuales.

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



CONTROL DE PROGRESO - 4 SEMANAS

Registra las sesiones realizadas, los cambios de cargas, la recuperación y las sensaciones de cada semana.

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Notas / progreso
1						
2						
3						
4						

Evaluación personal

Ejercicio en el que he progresado más: _____

Cambios en fuerza o repeticiones: _____

Calidad de la recuperación y del sueño: _____

Objetivo para las próximas semanas: _____

Este documento es una guía general de entrenamiento para deportistas con experiencia. Ajusta el volumen y las cargas a tu condición física.