

# TÉRMINOS IMPORTANTES

## TEMPO (T)

Es el tiempo que nos toma “bajar” al hacer una repetición. En términos más técnicos, es el tiempo que nos lleva hacer la repetición excéntrica o “negativa”. En la primera etapa el tempo será de 2 segundos. El tempo deja de aplicar cuando hay sets de más de 15 repeticiones.

Ejercicio

8 (T5)

CL: Cada lado

PP: Poco peso

PM: Peso medio

MP: Mucho peso

## PROTOSCOLOS DE ENTRENAMIENTO

Esto se refiere al “estilo” de entrenamiento que vamos aplicar a cierto ejercicio en particular.

### PROTOSCOLO NORMAL

Esto significa que no tiene ningún estilo de entrenamiento en particular, solo se hace el ejercicio con sus sets y repeticiones normalmente.

Protocolo: NORMAL

Sets: 4

### PROTOSCOLO SUPER SERIE

Quiere decir que se debe de hacer un ejercicio primero y consecutivamente el otro. Están unidos por un “+”. Se descansa solo después de haber terminado la combinación de esos ejercicios.

Protocolo: SUPER SERIE

Sets: 2

## ¿CÓMO SE DESCANSA?

El descanso siempre se hace después de hacer un “set” de un ejercicio en particular, a menos que **el protocolo indique** otra manera de descansar.

Retos

**RICHFITTIPS®**  
SOLO QUIENES LO VIVEN...LO ENTIENDEN

# Haz click

en cada uno de estos protocolos para ver el ejemplo

RICH' 3,5,10

SHOCK

T3-T4-T5-T6

PRE FATIGA (PF)

AMRAP

ON/OFF

TABATA

PIRÁMIDE

FA(FALLO)

CHEAT REPS

DROP SETS

COEFICIENTE ELÁSTICO

STOPNGO

PROTOCOLO 21 (P21)

HOLD: 2H, 3H,5H

REPS FORZADAS (RF)

BURNS

EMOM

DT (DOBLE TEMPO)

Elija una opción		15+10+8
<b>OPCION 1</b>	<b>OPCION 2</b>	
Tríceps Tras Cabeza Polea	Tríceps Tras Cabeza Liga	

+ Las reps son seguidas

Elija una opción		6/10/15
<b>OPCION 1</b>	<b>OPCION 2</b>	
Push Down Drop Set	Jalón Polea Mecate	

/ Cada número es un set

Elija una opción		6*10
<b>OPCION 1</b>	<b>OPCION 2</b>	
Tríceps Tras Cabeza Polea	Tríceps Tras Cabeza Liga	

\* Significa que el primero es para la opción 1 y el que está después del \* es opción 2

Retos

**RICHFITTIPS®**

SOLO QUIENES LO VIVEN...LO ENTIENDEN

# RECOMENDACIONES ESPECIALES

**DOLORES O MALESTARES:** Es necesario finalizar por completo la sesión de entrenamiento si la persona siente mareos, náuseas, dolores articulares, dolores punzantes, visión borrosa u oscura, sudor frío o algún tipo de malestar no relacionado con la sensación común de hacer ejercicio.

**TIEMPO DE ENTRENAMIENTO:** Las rutinas están diseñadas para tardar un tiempo específico. En caso de necesitar un tiempo más corto por falta de disponibilidad para entrenar, recomendamos detenerse en donde se le permita cumplir con el límite de tiempo para tal caso. Si sabe que tendrá poco tiempo para hacer ejercicio, recomendamos restar "sets" a la rutina, es decir, si dice "3 sets", hacer solo 2 o hasta 1, pero no eliminar del todo el ejercicio ya que el estímulo aunque sea breve, es necesario para mantener el tono muscular.

**CALORÍAS O "ARRATONAMIENTO":** La cantidad de calorías que se gasta en el entrenamiento no es un determinante de la efectividad de dicha actividad. Existen muchos procesos metabólicos que son beneficiosos para nuestra salud y estética que no dependen de la cantidad de calorías que se quemaron. Así mismo los dolores del día siguiente conocidos con "agujetas" o "arratonamiento". Esto puede deberse a diferentes factores fisiológicos que no necesariamente dictan que se entrenó bien. A veces la rutina pudo haber sido muy efectiva sin sentir dolor al día siguiente.

**DOLOR POR "ARRATONAMIENTO":** Si el dolor a causa del popular "arratonamiento" es tal que le impide entrenar, por favor no fuerce su cuerpo. Ignore los días de entrenamiento y tómese un tiempo para descansar; una vez que haya recuperado la movilidad sin dolor, retorne a las rutinas.

Retos

**RICHFITTIPS®**  
SOLO QUIENES LO VIVEN...LO ENTIENDEN

# ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos son recomendables levemente antes del entrenamiento y extensamente después de este para evitar lesiones, mejorar la movilidad y facilitar la recuperación.

A continuación, un set de estiramientos del tren inferior para cuando hay que entrenar piernas y otro del tren superior al trabajar los grupos musculares del torso y extremidades.

Hacer click en los títulos para ver los ejercicios



ESTIRAMIENTO  
**TREN  
INFERIOR**



ESTIRAMIENTO  
**TREN  
SUPERIOR**



EJERCICIOS MOVILIDAD **TREN INFERIOR**

**EJERCICIO 1**



**EJERCICIO 2**



EJERCICIOS MOVILIDAD **TREN SUPERIOR**

**EJERCICIO 1**



**EJERCICIO 2**



**USO DEL FOAM ROLL**



Retos

**RICHFITTIPS®**

SOLO QUIENES LO VIVEN...LO ENTIENDEN

# PROGRAMACIÓN **DE DESCANSOS**

- (1):** UN MINUTO DE DESCANSO
- (2):** DOS MINUTOS DE DESCANSO
- (30):** 30 SEGUNDOS DE DESCANSO
- (X):** NO HAY DESCANSO

*\*pueden haber descansos especiales según se considere*

## **¿CÓMO SÉ CUÁNTO PESO UTILIZAR?**

Para los programas **Bajo Impacto** y **Pérdida de Grasa** hay que medirse con cuidado el peso. Necesitan un peso retador pero no comprometa la técnica del ejercicio. De nuevo el peso debe ser **RETADOR**.

Los programas de **Aumento muscular**, **Glúteos/piernas/abs**, **Bikini Line**, **RFT40**, **RFT40 Hyper** debe concentrarse en cumplir exactamente con el tempo y utilizar mucho peso sin comprometer la técnica. El peso es lo que traerá mejores resultados.

## **¿CÓMO HACER EL EJERCICIO MÁS DIFÍCIL?**

En caso de que algún ejercicio te resulte muy sencillo, te recomendamos hacer esto:

- 1 Aumentar el peso o la resistencia de la liga.**
- 2 Hacerlo más lento.**

A photograph of three people walking in a park, overlaid with a blue tint. On the left is a woman with dark hair, in the middle is a woman with blonde hair, and on the right is a man with a shaved head. They are all smiling and appear to be in motion.

¿Qué son los  
**PASOS DIARIOS**  
y cómo lograrlos?

Hacé click aquí 

Retos  
**RICHFITTIPS®**  
SOLO QUIENES LO VIVEN...LO ENTIENDEN

# DALE CLICK



para descargar



# la tabla de los pesos

Retos

**RICHFITTIPS®**  
SOLO QUIENES LO VIVEN...LO ENTIENDEN