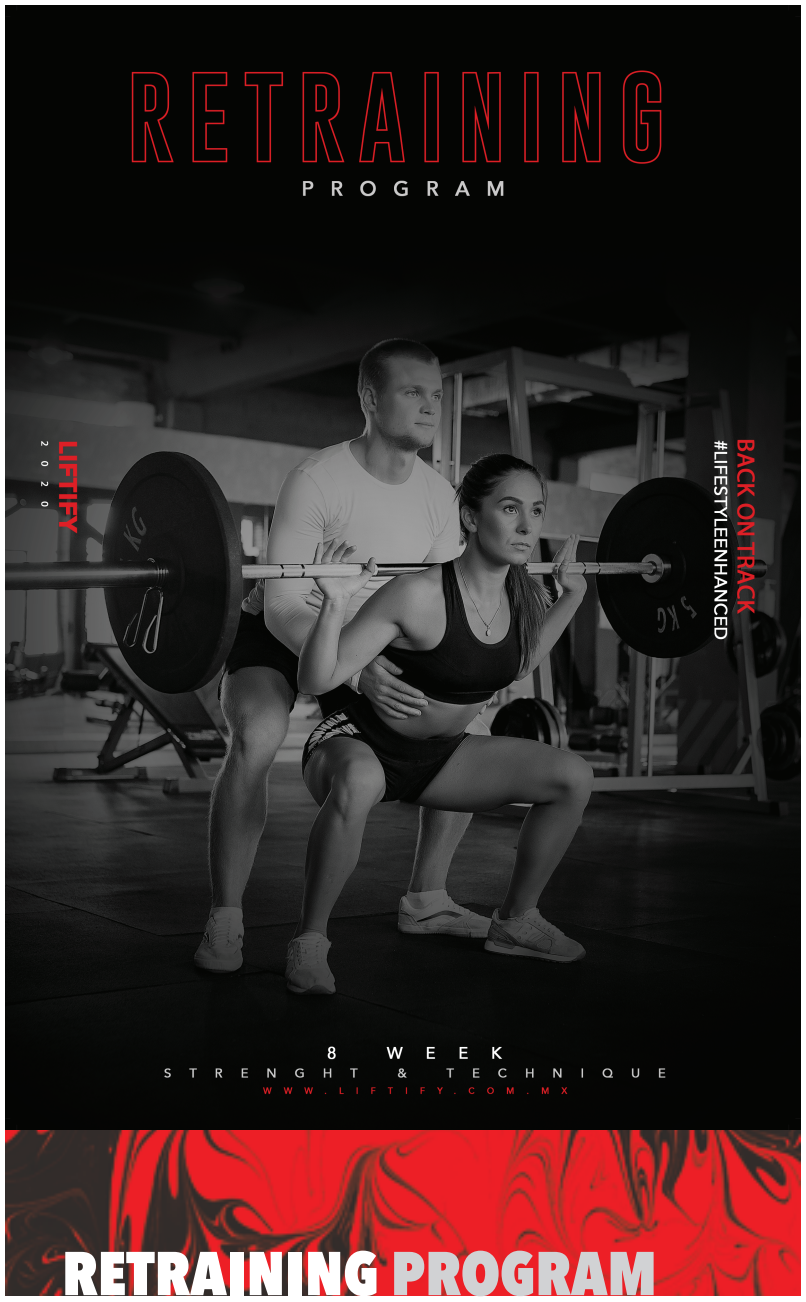

RETRAINING PROGRAM

Seguro querrás regresar a entrenar con mucha energía y motivación pero es imperativo no hacerlo demasiado pronto después de haber estado encerrado por un muy buen tiempo, es claro que queremos recuperar esa musculatura perdida, ya sea mucha o poca dependiendo si estuviste activo durante la cuarentena, así que antes de que corras a darle a tus máximos al bench, squat, o tu ejercicio/rutina , es necesario que empieces a un paso muy moderado ya que tu fuerza seguramente disminuyó, por lo que tratar de emular los pesos y volumen que estabas entrenando previamente podrían causarte una lesión e impedirte entrenar de manera óptima por unas cuantas semanas, y claro, esto es algo que no queremos, así que he creado para ti un programa que se acopla a cualquier nivel de entrenamiento, el cual empieza con una progresión ligera a moderada para posteriormente dejar encaminado hacia el programa que hayas elegido (en mi pagina tengo dos programas los cuales seguramente te beneficiarán muchísimo), este programa irá retomando ejercicios compuestos para así mejorar la técnica e ir incrementando el peso para ir recuperando nuestra fuerza e hipertrofia, concentrándose en un Completo dominio de la ejecución del ejercicio. Esto no solo significa realizar el ejercicio con una técnica correcta y adecuada para fines de seguridad, sino también perfeccionar la forma más óptima de involucrar los músculos que estamos trabajando, en conclusión lograr una adaptación y dominio de técnica.

Las calificaciones del esfuerzo percibido (RPE) son una calificación en una escala (por ejemplo, 1-10) de lo difícil que es algo. Un RPE 10/10 por definición, es el entrenamiento al fallo por lo que el puntaje de RPE puede servir como una medida de lo cerca que estás del fallo.

Tabla guía para implementar RPE:

NUMERO RPE	REFERENCIA
10	No podría hacer más reps o carga sin falla de forma
9.5	No podría hacer más reps, podría hacer un poco más de carga
9	Podría hacer 1 repetición más
8.5	Definitivamente podría hacer 1 repetición más, quizás 2
8	Definitivamente podría hacer 2 repeticiones más
7.5	Definitivamente podría hacer 2 repeticiones más, quizás 3
7	Podría hacer 3 repeticiones más
5-6	Podría hacer 4-6 repeticiones más
1-4	Muy ligero a ligero esfuerzo

LIFTIFY
TRAINING & LIFESTYLE ENHANCED

WEEK 1

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 1

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	5	6	2-4 MIN	Barbell
Barbell Bent-over Row / Remo con barra	2	10	6	2-3 MIN	Barbell
DB Shoulder Press / Press Hombro	2	8	6	2-3 MIN	DB

WEEK 1

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 2

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	3	5	6	2-4 MIN	Barbell
Chin Ups / Dominadas Cerradas	2	5	6	2-3 MIN	BW
One Arm Cable curls / Curl de Biceps	2	8	6	2-3 MIN	Cable

WEEK 1

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 3

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Deadlift / Peso Muerto	3	5	6	2-4 MIN	Barbell
Leg Extension / Extensión de Pierna	2	5	6	2-3 MIN	Machine
DB Lateral Raise / Elevaciones Laterales	2	8	6	2-3 MIN	DB

WEEK 2

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 1

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	6	6	2-4 MIN	Barbell
Bench Press / Press de banca	3	6	6	2-3 MIN	Barbell
Bent Over Rows / Remo con Barra	3	8	6	2-3 MIN	Barbell

WEEK 2

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 2

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Deadlift / Peso Muerto	3	4-5	6	2-4 MIN	Barbell
Chin Ups / Dominadas Cerradas	3	5	6	2-3 MIN	BW
One Arm Cable curls / Curl de Biceps	3	12	6	2-3 MIN	Cable

WEEK 2

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 3

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	6	6	2-4 MIN	Barbell
Bench Press / Press de banca	3	6	6	2-3 MIN	Barbell
Leg Extension / Extensión de Pierna	2	8	6	2-3 MIN	Machine
DB Lateral Raise / Elevaciones Laterales	2	10-12	6	2-3 MIN	DB

LIFTIFY
TRAINING & LIFESTYLE ENHANCED

WEEK 3

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 1

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	8	7	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	3	5	7	2-3 MIN	Barbell
Barbell Bent-over Row / Remo con barra	3	8	7	2-3 MIN	Dumbbell

WEEK 3

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 2

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	3	8	7	2-4 MIN	Barbell
Chin Ups / Dominadas Cerradas	3	8	7	2-3 MIN	BW
One Arm Cable curls / Curl de Biceps	3	10	7	2-3 MIN	Cable

WEEK 3

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 3

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	5	7	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	3	5	7	2-3 MIN	Barbell
Leg Extension / Extensión de Pierna	3	8	7	2-3 MIN	Machine
Lying Leg Curls / Curl de piernas	3	8	7	2-3 MIN	Machine

WEEK 3

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 4

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	3	8	7	2-4 MIN	Barbell
OHP / Press de Hombro	2	8	7	2-3 MIN	Barbell
Face Pulls /	3	10	7	2-3 MIN	Machine
Hammer Curls / Curls Martillo	3	8	7	2-3 MIN	DB

WEEK 4

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 1

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	6	6	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	3	6	6	2-3 MIN	Barbell
Bent Over Rows / Remo con Barra	3	8	6	2-3 MIN	Barbell

WEEK 4

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 2

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	3	8	6	2-4 MIN	Barbell
DB Inc. Bench Press / Press Inc. de banca	3	8	6	2-3 MIN	DB
Lat Pulldown / Jalón al Pecho	3	8	6	2-3 MIN	Machine
Spider Curl / Curl de araña	3	10-12	6	2-3 MIN	DB

WEEK 4

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 3

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	5	7	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	3	5	7	2-3 MIN	Barbell
Leg Extension / Extensión de Pierna	2	8	7	2-3 MIN	Machine
Lying Leg Curls / Curl de piernas	3	10	7	2-3 MIN	Machine

WEEK 4

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 4

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	3	8	7	2-4 MIN	Barbell
Military OHP / Press de Hombro Militar	3	10	7	2-3 MIN	Barbell
DB Lateral Raise / Elevaciones Laterales	3	10	7	2-3 MIN	DB
One Arm Cable curls / Curl de Biceps	3	10-12	7	2-3 MIN	Cable

LIFTIFY
TRAINING & LIFESTYLE ENHANCED

WEEK 5

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 1

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	3	8	8	2-4 MIN	Barbell
Military OHP / Press de Hombro Militar	3	10	8	2-3 MIN	Barbell
Chest Flyes / Fly de pecho	3	10	8	2-3 MIN	Pec Deck
Seated Calf Raise / Pantorilla - Costurera	3	15	8	2-3 MIN	Machine

WEEK 5

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 2

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	8	8	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	3	1	8	2-3 MIN	Barbell
Lat Pulldown / Jalón al Pecho	3	8	8	2-3 MIN	Cable
Barbell Bent-over Row / Remo con barra	3	10-12	8	2-3 MIN	Barbell
Spider Curl / Curl de araña	3	10-12	8	2-3 MIN	EZ-Bar
Leg Extension / Extensión de Pierna	3	10	8	2-3 MIN	Machine
Hanging Straight Leg-Hip Raise	3	10	8	2-3 MIN	BW

WEEK 5

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 3

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	4	6	8	2-4 MIN	Barbell
Close Grip Bench Press / Press de banca C.	3	5	8	2-3 MIN	Barbell
DB Lateral Raise / Elevaciones Laterales	4	10	8	2-3 MIN	DB
Cable Tricep Extension / Ext. Triceps Cable	3	10	8	2-3 MIN	Cable
Seated Calf Raise / Pantorilla - Costurera	3	15	8	2-3 MIN	Machine

WEEK 5

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 4

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	8	8	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	3	1	8	2-4 MIN	Barbell
Lying Leg Curls / Curl de piernas	3	8	8	2-3 MIN	Machine
Close Grip Puldown / Jalón con barra C.	3	10	8	2-3 MIN	Cable
Unsupported DB Row / Remo sin apoyo	3	12	8	2-3 MIN	DB
One Arm Cable curls / Curl de Biceps	3	10	8	2-3 MIN	Cable
Hanging Straight Leg-Hip Raise	3	10	8	2-3 MIN	BW

LIFTIFY
TRAINING & LIFESTYLE ENHANCED

WEEK 6

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 1

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	3	10	8	2-4 MIN	Barbell
Military OHP / Press de Hombro Militar	3	10	8	2-3 MIN	Barbell
Chest Flyes / Fly de pecho	3	10	8	2-3 MIN	Pec Deck
Seated Calf Raise / Pantorilla - Costurera	3	15	8	2-3 MIN	Machine

WEEK 6

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 2

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	8	8	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	3	4	8	2-3 MIN	Barbell
Lat Pulldown / Jalón al Pecho	4	8	8	2-3 MIN	Cable
Barbell Bent-over Row / Remo con barra	4	8	8	2-3 MIN	Barbell
Spider Curl / Curl de araña	3	10	8	2-3 MIN	EZ-Bar
Leg Extension / Extensión de Pierna	3	10	8	2-3 MIN	Machine
Hanging Straight Leg-Hip Raise	3	10	8	2-3 MIN	BW

WEEK 6

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 3

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	4	8	8	2-4 MIN	Barbell
Close Grip Bench Press / Press de banca C.	2	8	8	2-3 MIN	Barbell
DB Lateral Raise / Elevaciones Laterales	3	10	8	2-3 MIN	DB
Cable Tricep Extension / Ext. Triceps Cable	3	10	8	2-3 MIN	Cable
Seated Calf Raise / Pantorilla - Costurera	3	15	8	2-3 MIN	Machine

WEEK 6

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 4

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	8	8	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	2	6	8	2-4 MIN	Barbell
Lying Leg Curls / Curl de piernas	3	8	8	2-3 MIN	Machine
Close Grip Puldown / Jalón con barra C.	3	10	8	2-3 MIN	Cable
Unsupported DB Row / Remo sin apoyo	3	12	8	2-3 MIN	DB
One Arm Cable curls / Curl de Biceps	3	12	8	2-3 MIN	Cable
Hanging Straight Leg-Hip Raise	3	10	8	2-3 MIN	BW

LIFTIFY
TRAINING & LIFESTYLE ENHANCED

WEEK 7

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 1

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	3	10	8	2-4 MIN	Barbell
Military OHP / Press de Hombro Militar	3	10	8	2-3 MIN	Barbell
Chest Flyes / Fly de pecho	3	10	8	2-3 MIN	Pec Deck
Seated Calf Raise / Pantorilla - Costurera	3	15	8	2-3 MIN	Machine

WEEK 7

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 2

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	8	8	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	3	4	8	2-3 MIN	Barbell
Lat Pulldown / Jalón al Pecho	4	8	8	2-3 MIN	Cable
Barbell Bent-over Row / Remo con barra	4	8	8	2-3 MIN	Barbell
Spider Curl / Curl de araña	3	10	8	2-3 MIN	EZ-Bar
Leg Extension / Extensión de Pierna	3	10	8	2-3 MIN	Machine
Hanging Straight Leg-Hip Raise	3	10	8	2-3 MIN	BW

WEEK 7

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 3

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	4	8	8	2-4 MIN	Barbell
Close Grip Bench Press / Press de banca C.	2	8	8	2-3 MIN	Barbell
DB Lateral Raise / Elevaciones Laterales	3	10	8	2-3 MIN	DB
Cable Tricep Extension / Ext. Triceps Cable	3	10	8	2-3 MIN	Cable
Seated Calf Raise / Pantorilla - Costurera	3	15	8	2-3 MIN	Machine

WEEK 7

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 4

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	3	8	8	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	2	6	8	2-4 MIN	Barbell
Lying Leg Curls / Curl de piernas	3	8	8	2-3 MIN	Machine
Close Grip Puldown / Jalón con barra C.	3	10	8	2-3 MIN	Cable
Unsupported DB Row / Remo sin apoyo	3	12	8	2-3 MIN	DB
One Arm Cable curls / Curl de Biceps	3	12	8	2-3 MIN	Cable
Hanging Straight Leg-Hip Raise	3	10	8	2-3 MIN	BW

LIFTIFY
TRAINING & LIFESTYLE ENHANCED

DELOAD WEEK 8

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 1

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	2	8	7	2-4 MIN	Barbell
Military OHP / Press de Hombro Militar	2	8	7	2-3 MIN	Barbell
Chest Flyes / Fly de pecho	2	8	7	2-3 MIN	Pec Deck
Seated Calf Raise / Pantorilla - Costurera	2	15	7	2-3 MIN	Machine

DELOAD WEEK 8

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 2

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	2	6	7	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	2	4	7	2-3 MIN	Barbell
Lat Pulldown / Jalón al Pecho	2	8	7	2-3 MIN	Cable
Barbell Bent-over Row / Remo con barra	2	8	7	2-3 MIN	Barbell
Spider Curl / Curl de araña	2	10	7	2-3 MIN	EZ-Bar
Leg Extension / Extensión de Pierna	2	10	7	2-3 MIN	Machine
Hanging Straight Leg-Hip Raise	2	10	7	2-3 MIN	BW

DELOAD WEEK 8

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 3

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Bench Press / Press de banca	2	8	7	2-4 MIN	Barbell
Close Grip Bench Press / Press de banca C.	2	8	7	2-3 MIN	Barbell
DB Lateral Raise / Elevaciones Laterales	2	8	7	2-3 MIN	DB
Cable Tricep Extension / Ext. Triceps Cable	2	10	7	2-3 MIN	Cable
Seated Calf Raise / Pantorilla - Costurera	2	15	7	2-3 MIN	Machine

DELOAD WEEK 8

Warm Up: Kettlebell Swings 2 15

RETRAINING DAY 4

EXERCISE	SETS	REPS	RPE/%1RM	REST	EQUIPMENT
Squat / Sentadilla	2	6	7	2-4 MIN	Barbell
Deadlift / Peso Muerto	2	6	7	2-4 MIN	Barbell
Lying Leg Curls / Curl de piernas	2	8	7	2-3 MIN	Machine
Close Grip Puldown / Jalón con barra C.	2	8	7	2-3 MIN	Cable
Unsupported DB Row / Remo sin apoyo	2	10	7	2-3 MIN	DB
One Arm Cable curls / Curl de Biceps	2	10	8	2-3 MIN	Cable
Hanging Straight Leg-Hip Raise	2	10	8	2-3 MIN	BW