

# PLAN C

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO  
PARA BOMBEROS PROFESIONALES**

*Semana gratuita*



**Víctor  
Pablo**

# SEMANA GRATUITA PLAN C

## ENTRENO 1

### CALENTAMIENTO

A) Comienza haciendo **3' suave de ergómetro** para romper a sudar (bicicleta, elíptica, cinta.... lo que más te guste). A continuación completa 3 rondas seguidas de la siguiente secuencia de ejercicios:

- [Empuje a V invertida](#) x 5 repeticiones
- [Puente de glúteo alto](#) x 10 repeticiones
- [Arrancadas con disco](#) x 10 repeticiones

B1) [Empuje estabilizador de hombro con Kettlebell o mancuerna](#) (2111)

**2 series de 8-12 repeticiones.** Usa una kettlebell o mancuerna ligera. Aún estamos calentando. Ve a B2 al terminar la serie.

Descanso: 30" entre B1 y B2  
Intensidad: baja-media

B2) [Tracciones a la frente con banda](#) o [tracciones a la frente con cuerda](#) (2111)

**2 series de 8-12 repeticiones.** Si usas banda de resistencia que no sea muy gruesa, si usas polea trabaja con un peso ligero. Vuelve a B1 al terminar la serie.

Descanso: 30" entre B2 y B1  
Intensidad: baja-media

### FUERZA

C1) [Empuje horizontal con mancuernas alternativo con parada alta](#) (20X1)

**4 series de 10-8-6-4 repeticiones / lado.** Ten en cuenta que en total contando ambos brazos son el doble de repeticiones (20-16-12-8) Incrementa peso cada serie. Acaba la última serie con peso exigente. Ve a C2 al terminar la serie.

Descanso: 30" entre C1 y C2  
Intensidad: media-alta

C2) [Sentadilla cáliz con mancuerna](#) (20X1)

**4 series de 20-16-12-8 repeticiones.** Usa una mancuerna acorde al número de repeticiones. Incrementa peso de la mancuerna cada serie. Termina la serie de 8 con un peso exigente. Vuelve a C1 al terminar la serie.



Descanso: 60" entre C2 y C1

Intensidad: media- alta

D) [Flexiones con déficit](#). Si no tienes kettlebells usa mancuernas hexagonales o algún suplemento que eleve la posición de partida de la flexión.

Completa **3 series de máximas repeticiones**. Deja 2-3 repeticiones en el tanque las dos primeras series, ve al fallo real en la última si llevas tiempo entrenando.

Descanso: 60-90" entre series.

Intensidad: alta-máxima

E) Completa una **escalera descendente** 14-14-12-12-10-10-8-8-6-6-4-4-2-2 de los siguientes dos elementos:

- [Remo supino con barra pies elevados](#) (20X0) Si te cuesta demasiado o no ves viable realizar ese ejercicio cámbialo por [remo pendlay con barra agarre prono](#) (20X0)
- [Zancada reversa con mancuernas](#) (20X1)

Antes de empezar el bloque E:

Calienta y prueba los pesos que vayas a usar. En las series largas (14-12-10) debes sentir que podrías necesitar partir las repeticiones.

Si haces remo supino asegúrate el pecho entra en contacto con la barra en cada repetición, si necesitas partirlas hazlo.

En zancadas cuenta repeticiones totales (14=7/7, 12=6/6, etc.).

La dinámica es: 14 remos → 14 zancadas (alternas) → 12 remos → 12 zancadas → ... → 2 remos → 2 zancadas.

Intensidad: alta

Descanso: sin descanso programado. Completa la escalera lo más rápido posible manteniendo una buena técnica de ejecución.

## BLOQUE OPCIONAL

Si llevas tiempo entrenando y estas acostumbrado a más volumen de entreno completa este último bloque.

F1) [Remo trípode con mancuerna](#) (30X0)

**3 series de 8-12 repeticiones / lado.** Usa un peso exigente. Ve a F2 al terminar la serie

Descanso: 30" entre F1 y F2

Intensidad: alta

F2) [Plancha Copenhague](#). Si te cuesta demasiado haz [plancha Copenhague facilitada](#)

**3 series de 20-30" / lado.** Vuelve a F1 al terminar la serie.

Descanso: 30-60" entre F2 y F1

Intensidad: media

## ENTRENO 2

### MOVILIDAD:

A) Completa 3 rondas de la siguiente secuencia de ejercicios:

- [90/90 con extensiones](#) x 10 repeticiones alternativas. Si te cuesta demasiado haz [90 90](#) x 10 repeticiones lentas y controladas.
- [Máquina de hacer bebes rusos](#) x 5 repeticiones
- [Estiramiento sprinter con alcances](#) x 5 repeticiones/ lado

### LINEA MEDIA (CORE):

B1) [Bicho muerto con banda de resistencia](#), si no dispones de banda haz como alternativa [posición de semi hollow mantenida](#)

**3 series de 25-30" de trabajo.** Ve a B2 al terminar la serie.

Descanso: 30" entre B1 y B2

Intensidad: media-alta

B2) [Elevaciones de hombros desde plancha lateral](#) Usa una mancuerna ligera.

**3 series de 8-10 repeticiones / lado.** Si te ves bien sube el peso de la mancuerna cada serie. Vuelve a B1 al terminar la serie.

Descanso: 30" entre B2 y B1

Intensidad: media-alta

C1) [Paso del granjero con Kb](#) o mancuerna.

**3 series 30-40m.** Trabaja con kettlebells o mancuernas pesadas. Desde 24kg en adelante. Ve a C2 al terminar la serie.



Descanso: 30-45" entre C1 y C2

Intensidad: alta

C2) [Extensiones de espalda en GHD](#) o máquina de lumbar. Si no dispones de ninguna máquina cámbialo por [rodilla a codo desde cuadrupedia](#).

**3 series de 8-12 repeticiones.** Si vas muy bien en extensiones usa un disco de lastre. Si haces rodilla a codos desde cuadrupedia trabaja ese número de repeticiones por lado. Vuelve a C1 al terminar la serie.

Descanso: 30" entre C2 y C1

Intensidad: media

## ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO

Durante **14 minutos**, completa tantas rondas como puedas de la siguiente secuencia:

- Corre o rema 400 metros y a continuación, realiza 3 rondas de:
  - 5 [dominadas estrictas](#)
  - 10 [flexiones de brazos](#)
  - 15 [sentadillas libres](#)

*Una vez completas las 3 rondas, vuelve a los 400 metros de carrera o remo y repite la secuencia hasta que se acaben los 14 minutos.*

Nota: Si no tienes una barra para dominadas o prefieres una alternativa, el [remo pendlay con barra agarre prono](#) es una buena opción. Mantén un ritmo sostenido y asegúrate de elegir un peso o variante que te permita mantener una buena técnica.



# ENTRENO 3

## CALENTAMIENTO

A) Empieza con **3' de ergómetro** suave en zona 2 de intensidad (remo, bicicleta, elíptica..el que mejor te venga) a continuación completa **3 rondas** de la siguiente secuencia de ejercicios:

- [Empuje landmine desde caballero](#) x 8 repeticiones/ lado
- [Remo unilateral landmine](#) x 8 repeticiones /lado
- [Zancada reversa landmine](#) x 8 repeticiones/ lado

*Comienza con la barra vacía la primera serie e incrementa el peso cada ronda.*

## FUERZA

B1) [Dominadas agarre supino](#) (20X1) Si tienes problemas de movilidad o no te sientes cómodo con ese agarre cámbialo por agarre neutro o prono.

**3-4 series al 70% de tus máximas.** Si no conoces el número exacto de cuantas puedes hacer trabaja dejando 1-2 repeticiones en el tanque. Si eres avanzado llega al fallo real en la última serie. Si no haces al menos 10 dominadas estrictas usa una banda de autoayuda o en el caso que dispongas de máquina de asistencia , úsala. Ve a B2 a terminar la serie.

Descanso: 30" entre B1 y B2

Intensidad: alta

B2) [Peso muerto muerto con barra](#) (21X1)

**4 series de 12-10-8-6 repeticiones.** Incrementa el peso cada serie pero no sacrifiques la técnica por la carga. Las dos últimas rondas deben ser exigentes. Si no estas familiarizado con el peso muerto trabaja con un peso que te sientas cómodo sin forzar. Vuelve a B1 al terminar la serie.

Descanso: 60" entre B2 y B1

Intensidad: media-alta

C1) [Empuje landmine desde caballero](#) (20X1)

**3 series de 10-8-6 repeticiones / lado.** Incrementa peso cada serie. Trabaja con un peso exigente. Ve a C2 al terminar la serie.

Descanso: 30-45" entre C1 y C2

Intensidad: alta



C2) [Remo alto landmine](#) (20X1)

**3 series de 10-8-6 repeticiones / lado.** Incrementa el peso cada serie si te ves bien.  
Vuelve a C1 al terminar la serie.

Descanso: 60" entre C2 y C1.

Intensidad: media- alta

## ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO

Completa **3-4 rondas** de la siguiente secuencia de ejercicios en el mínimo tiempo posible con *120" de descanso entre rondas*:

- Remo x **15 calorías** a ritmo moderado-alto. Si no dispones de remo puedes usar cualquier otro ergómetro que cuente calorías ( assault bike, elíptica, bikeerg, bicicleta.. ) Si no cuenta calorías trabaja en un **intervalo de 45-60"** a alta intensidad. Es importante
- [Cargadas con mancuernas](#) x **12-10 repeticiones**. Usa unas mancuernas entre 12'5 y 20kg en base a tu estado de forma.
- [Saltos laterales sobre mancuerna](#) x **15-12 repeticiones**
- [Abdominales en V](#) x **15-12 repeticiones**

Antes de empezar:

Prepara el material y prueba el peso de las mancuernas para elegir un peso adecuando en las cargadas.

Completa la ronda en el mínimo tiempo posible.

Al terminar cada ronda descansa 120".

Es importante que crees intensidad en cada ronda.

Descanso: 120" entre rondas

Intensidad: alta

## BLOQUE OPCIONAL

D1) [Curl femoral sentado en máquina](#) o [curl femoral sobre fitball](#) ( 20X1)

**3 series 12-10-8 repeticiones.** Incrementa el peso cada serie si lo haces en máquina. Si lo haces en fitball mantén el mismo número de repeticiones, un número que sea demandante. Ve a D2 al terminar la serie.



Descanso: 30" entre D1 y D2

Intensidad: alta

D2) [Flexión de codos con mancuernas tipo martillo](#) (20X0)

**3 series 12-10-8 repeticiones.** Incrementa el peso de las mancuernas cada serie. Vuelve a D1 al terminar la serie.

Descanso: 60" entre D2 y D1

Intensidad: alta

## ENTRENO 4

### CALENTAMIENTO

A) Durante **6' de reloj** trabaja en la siguiente secuencia de ejercicios:

- [Gusano](#) x 5 repeticiones
- [Sentadilla curtsy](#) x 10 repeticiones alternativas
- [Saltos con apertura](#) x 15 repeticiones
- [Plancha Reversa](#) x 20". Abre el pecho y mantén la cadera en línea con el tronco (cadera en extensión)

### FUERZA

B1) [Pull over con mancuerna sobre banco](#) (3011)

**4 series 14-12-10-8 repeticiones.** Incrementa el peso cada serie. Acaba la última serie con un peso demandante. Ve a B2 al terminar la serie.

Descanso: 30" entre B1 y B2

Intensidad: alta

B2) [Sentadilla búlgara ipsilateral](#) (20X1)

**4 series 7-6-5-4 repeticiones/ lado.** Incrementa el peso cada serie. Recuerda que la mancuerna va en el mismo lado de la pierna adelantada. Acaba la última serie con un peso demandante. Vuelve a B1 al terminar la serie.

Descanso: 60" entre B2 y B1

Intensidad: alta



C1) [Fondos de tríceps en banco](#) ( 20X1) Si dispones de fondera hazlo sobre ellas.

Completa **3 series de 12-15 repeticiones** controladas y bien ejecutadas. Ve a C2 al terminar la serie.

Descanso: 30" entre C1 y C2.

Intensidad: media-alta

C2) [Propulsiones de cadera con banda](#) (20X1) Si no dispones de banda hazlas sin ella y aumenta el número de repeticiones.

Completa **3 series de 12-15 repeticiones**. Mantén la pausa arriba de un segundo antes de bajar. Si no dispones de banda aumenta el número de repeticiones. Vuelve a C1 al terminar la serie.

Descanso: 30" entre C1 y C2.

Intensidad: media-alta

D1) [Elevaciones en Y con mancuerna en banco inclinado](#) (20X10)

**3 rondas de 8-12 repeticiones / lado.** Trabaja con muy buena técnica, trabaja con un peso ligero. Ve a D2 al terminar la serie.

Descanso: 30" entre D1 y D2

Intensidad: media

D2) [Abducciones de cadera sobre el lateral](#)

**3 rondas de 8-12 repeticiones / lado.** Vuelve a D2 al terminar la serie.

Descanso: 30" entre D2 y D1

Intensidad: media

## ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO

Durante **8' de reloj** completa máximas rondas de la siguiente secuencia de ejercicios:

- [Flexiones renegadas](#) x **3 repeticiones**. Cada repetición es flexión + tracción de un brazo D+ flexión + tracción brazo I.
- [Burpees + salto lateral sobre mancuerna](#) x **6 repeticiones**
- [Saltos a cajón](#) x **9 repeticiones**
- [Abdominales crossfit](#) x 12 repeticiones

Antes de empezar:



Víctor Pablo

Prepara todo el material y prueba los pesos que vayas a utilizar en el acondicionamiento.

Intenta usar mancuernas hexagonales para las flexiones renegadas, si no dispones puedes cambiarlo por flexiones con reseteo x 9 repeticiones.

Trabaja a una intensidad moderada-alta constante durante los 8 minutos sin pararte ( no hay descanso)

## **VUELTA A LA CALMA**

*Ponte en una postura cómoda tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas. Si usas cascos ponte una musica tranquila y **durante 5 minutos** trabaja en este patrón de respiración:*

- Inhala durante 3" por la nariz
- Aguanta el aire dentro durante 3"
- Exhala durante 6" lentamente por la nariz (si tienes la nariz congestionada puede exhalar por la boca)

## **BUEN TRABAJO, HAS FINALIZADO LA SEMANA DE PRUEBA.**

Recuerda que esto es solo un aperitivo de todo lo que ofrece **Plan C**. Si te ha gustado y quieres descubrir el resto de sorpresas y progresiones, únete al programa completo.

Aquí tienes el enlace:

[Quiero entrenar con PLAN C](#)

Te esperamos dentro. En el A seguir bien! Un abrazo  
Víctor Pablo



Víctor Pablo

# PLAN C



Víctor  
Pablo