



Ponente: Nombre completo

ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO EN TREN INFERIOR ENFOCADO EN MUJERES

Objetivo:

Desarrollar en las participantes las competencias necesarias para diseñar, aplicar y adaptar programas de entrenamiento especializados en pierna y glúteo, basados en principios de anatomía, biomecánica y entrenamiento de fuerza, integrando métodos funcionales y de gimnasio, así como la periodización acorde a las fases del ciclo menstrual, con el fin de mejorar la composición corporal, el rendimiento físico y la salud integral de la mujer.

MÓDULO 1

Fundamentos anatómicos y biomecánicos

Anatomía del tren inferior femenino

Músculos principales:

- Glúteo mayor → extensión de cadera
- Glúteo medio → abducción y estabilidad
- Glúteo menor → estabilización
- Cuádriceps → extensión de rodilla
- Isquiotibiales, flexión de rodilla + ext. de cadera
- Aductores → estabilidad y control
- Pantorrilla → impulso y estabilidad

Activación muscular (clave en mujeres)

Problema común:
Dominancia de cuádriceps y baja activación de glúteo

Ejercicios de activación:

- Puente de glúteo
- Monster walks (con banda)
- Fire hydrants
- Clamshells
- Patadas de glúteo

Evaluación inicial

- Test de movilidad de cadera
- Evaluación de sentadilla
- Activación glútea
- Postura

MÓDULO 2

Entrenamiento específico de glúteo

Tipos de estímulo para glúteo:

Tensión mecánica (peso)
Estrés metabólico (reps. altas)
Tiempo bajo tensión

Ejercicios por función del glúteo

Extensión de cadera (glúteo mayor)

Hip thrust (barra, mancuerna, casa)
Puente de glúteo
Peso muerto rumano
Buenos días
Pull through

Abducción (glúteo medio)

Caminata lateral con banda
Abducción en polea
Clamshell
Step lateral
Patada lateral

Estabilidad

Sentadilla búlgara
Step up
Lunges
Single leg hip thrust

Ejercicios funcionales y en casa

Sentadilla con mochila
Puente con una pierna
Escalón (step en casa)
Saltos (pliometría ligera)
Caminatas inclinadas

Rutinas ejemplo

Alta carga (hipertrofia)
Alta repetición (resistencia)
Circuito funcional

<p style="text-align: center;">MÓDULO 3</p> <p>Entrenamiento completo de "pierna"</p>	<p style="text-align: center;">Integración muscular</p> <p style="text-align: center;">Cuádriceps + glúteo Femoral + glúteo Aductores</p> <p style="text-align: center;">Ejercicios clave por grupo</p> <p style="text-align: center;">Cuádriceps Sentadilla Prensa Extensión de pierna Sentadilla goblet</p> <p style="text-align: center;">Isquiotibiales Peso muerto Curl femoral Hip hinge Buenos días</p> <p style="text-align: center;">Aductores Sumo squat Máquina aductora Desplantes laterales</p> <p style="text-align: center;">Pantorrilla Elevación de talón Saltos Caminata en puntas</p> <p style="text-align: center;">Métodos de entrenamiento Piramidal Superseries Triseries EMOM AMRAP Tempo controlado</p> <p style="text-align: center;">Errores comunes en mujeres Entrenar solo glúteo sin pierna Mala técnica en hip thrust Falta de progresión Exceso de cardio</p>
<p style="text-align: center;">MÓDULO 4</p> <p>Entrenamiento por ciclo menstrual</p>	<p style="text-align: center;">Fases del ciclo menstrual</p> <p style="text-align: center;">Fase menstrual (día 1-5) Energía baja Recomendación: Entrenamiento ligero Movilidad Activación</p> <p style="text-align: center;">Fase folicular (día 6-14) Mejor momento para progresar Mayor energía Mejor recuperación Entrenar: Fuerza Hipertrofia Alta intensidad</p> <p style="text-align: center;">Ovulación (día 14 aprox.) Pico de rendimiento Mayor fuerza Riesgo leve de lesión (control técnico)</p>

Fase lútea (día 15–28)

Disminución progresiva de energía

Recomendación:

Moderar intensidad

Más control y técnica

Evitar sobrecarga

Programación mensual femenina

Ejemplo:

Semana 1 → ligera

Semana 2 → alta intensidad

Semana 3 → máxima carga

Semana 4 → descarga

Nutrición básica aplicada

Proteína suficiente

Carbohidratos en fase folicular

Hidratación

Control de antojos

Diseño de rutina completa

Ejemplo:

Día 1 – Glúteo dominante

Día 2 – Pierna completa

Día 3 – Descanso

Día 4 – Glúteo + femoral

Día 5 – Funcional

BANCO DE EJERCICIOS (para láminas)

GLÚTEO

Hip thrust

Puente

Patada de glúteo

Abducciones

Sentadilla búlgara

Step up

Peso muerto

FUNCIONAL

Jump squats

Lunges caminando

Skater jumps

Step lateral

Monster walks

CASA

Sentadilla con mochila

Puente en cama

Subir escaleras

Bandas elásticas

Isométricos