



# RUTINA DE 30 DÍAS

## RECOMENDACIONES

-  Ésta rutina está creada por un equipo de expertos especializados en éste equipamiento. Los ejercicios y duraciones están basados en estudios para un tipo de persona media. Si lo consideras necesario, puedes reducir o aumentar la intensidad y duración de los ejercicios para personalizarlos aún más a tu estilo.
-  En entrenamientos de rehabilitación se recomienda reducir la intensidad de los ejercicios según cada necesidad. Si lo necesitas puedes ponerte en contacto con nosotros para ayudarte a resolver cualquier duda mediante nuestros canales de ayuda.
-  Recuerda que si tienes cualquier duda sobre los ejercicios o la rutina, puedes ponerte en contacto con nosotros mediante nuestros canales oficiales. ¡Estaremos encantados de ayudarte!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

**¡365 DÍAS!**





# SEMANA 1



**OBJETIVO PRINCIPAL:**

Introducción al pack Hand grip y entrenamiento básico



**DURACIÓN DE CADA SESIÓN:**

8 - 10 minutos

## DÍA 1

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE AGARRE

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Agarre y apertura                                                                           | 30 Seg                                                                                   | Baja                                                                                         | 2 por cada brazo                                                                                 |
| Agarre fijo                                                                                 | 30 Seg                                                                                   | Baja                                                                                         | 2 por cada brazo                                                                                 |

## DÍA 2

### ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Agarre de alta presión                                                                        | 30 Seg                                                                                     | Baja                                                                                           | 2 por cada brazo                                                                                   |
| Agarre en apertura                                                                            | 30 Seg                                                                                     | Baja                                                                                           | 2 por cada brazo                                                                                   |

## DÍA 3

### ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pulsación progresiva                                                                          | 30 Seg                                                                                     | Baja                                                                                           | 2 por cada brazo                                                                                   |
| Pulsación sincronizada                                                                        | 30 Seg                                                                                     | Baja                                                                                           | 2 por cada brazo                                                                                   |

## DÍA 4

### ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Extensión completa                                                                            | 30 Seg                                                                                     | Baja                                                                                           | 3 por cada brazo                                                                                   |
| Extensión fija                                                                                | 30 Seg                                                                                     | Baja                                                                                           | 3 por cada brazo                                                                                   |





## OBJETIVO PRINCIPAL:

aumento de la intensidad y duración de los ejercicios



## DURACIÓN DE CADA SESIÓN:

10 - 15 minutos

### DÍA 1

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE AGARRE

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Agarre de dedos                                                                             | 45 Seg                                                                                   | Media                                                                                        | 2 por cada brazo                                                                                 |
| Agarre fijo                                                                                 | 45 Seg                                                                                   | Media                                                                                        | 2 por cada brazo                                                                                 |

### DÍA 2

### ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aguante en cierre                                                                             | 45 Seg                                                                                     | Media                                                                                          | 2 por cada brazo                                                                                   |
| Agarre en apertura                                                                            | 45 Seg                                                                                     | Media                                                                                          | 2 por cada brazo                                                                                   |

### DÍA 3

### ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pulsación por repetición                                                                      | 45 Seg                                                                                     | Media                                                                                          | 2 por cada brazo                                                                                   |
| Pulsación sincronizada                                                                        | 45 Seg                                                                                     | Media                                                                                          | 2 por cada brazo                                                                                   |

### DÍA 4

### ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Extensión desde cierre                                                                        | 45 Seg                                                                                     | Media                                                                                          | 3 por cada brazo                                                                                   |
| Extensión fija                                                                                | 45 Seg                                                                                     | Media                                                                                          | 3 por cada brazo                                                                                   |





## OBJETIVO PRINCIPAL:

mayor aumento de la intensidad y duración de los ejercicios



## DURACIÓN DE CADA SESIÓN:

15 - 18 minutos

### DÍA 1

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE AGARRE

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Agarre y apertura                                                                           | 1:30 Min                                                                                 | Media                                                                                        | 3 por cada brazo                                                                                 |
| Agarre de dedos                                                                             | 1:30 Min                                                                                 | Media                                                                                        | 3 por cada brazo                                                                                 |

### DÍA 2

### ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Agarre de alta presión                                                                        | 1:30 Min                                                                                   | Media                                                                                          | 3 por cada brazo                                                                                   |
| Aguante en cierre                                                                             | 1:30 Min                                                                                   | Media                                                                                          | 3 por cada brazo                                                                                   |

### DÍA 3

### ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pulsación progresiva                                                                          | 1:30 Min                                                                                   | Media                                                                                          | 3 por cada brazo                                                                                   |
| Pulsación por repetición                                                                      | 1:30 Min                                                                                   | Media                                                                                          | 3 por cada brazo                                                                                   |

### DÍA 4

### ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Extensión completa                                                                            | 1:30 Min                                                                                   | Media                                                                                          | 3 por cada brazo                                                                                   |
| Extensión desde cierre                                                                        | 1:30 Min                                                                                   | Media                                                                                          | 3 por cada brazo                                                                                   |





**OBJETIVO PRINCIPAL:**

Entrenamiento de alta intensidad



**DURACIÓN DE CADA SESIÓN:**

18 - 20 minutos

## DÍA 1

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE AGARRE

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Agarre fijo                                                                                 | 2 Min                                                                                    | Alta                                                                                         | 3 por cada brazo                                                                                 |
| Agarre de dedos                                                                             | 2 Min                                                                                    | Alta                                                                                         | 3 por cada brazo                                                                                 |

## DÍA 2

### ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Agarre en apertura                                                                            | 2 Min                                                                                      | Alta                                                                                           | 3 por cada brazo                                                                                   |
| Aguante en cierre                                                                             | 2 Min                                                                                      | Alta                                                                                           | 3 por cada brazo                                                                                   |

## DÍA 3

### ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pulsación sincronizada                                                                        | 2 Min                                                                                      | Alta                                                                                           | 3 por cada brazo                                                                                   |
| Pulsación por repetición                                                                      | 2 Min                                                                                      | Alta                                                                                           | 3 por cada brazo                                                                                   |

## DÍA 4

### ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

|  EJERCICIO |  TIEMPO |  VELOCIDAD |  REPETICIONES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Extensión fija                                                                                | 2 Min                                                                                      | Alta                                                                                           | 3 por cada brazo                                                                                   |
| Brazo extendido                                                                               | 2 Min                                                                                      | Alta                                                                                           | 3 por cada brazo                                                                                   |