

El programa para lograr tu primera lagartija

Fase 1

	Ejercicio	Series	Reps	Notas
1	Plancha en manos	2-3	2-4	Cada rep son 5 respiraciones. Descansa 5 seg. entre reps.
2	Lagartija elevada	2-3	6-12	
3	Extensiones de tríceps en pared	2-3	8-15	

Repite 2-3 veces por semana durante 3 semanas. Descansa 48 horas entre entrenamientos.

Cómo progresar:

- Mejora tu técnica (es mejor hacer menos repeticiones con mejor técnica que más repeticiones con compensaciones).
- Haz más repeticiones cada semana.
- Disminuye la elevación en la lagartija elevada.
- Aumenta la inclinación en la extensión de tríceps en pared.

Fase 2

Día 1

Ejercicio		Series	Reps	Notas
1	Lagartija elevada	1-2	6-10	Menor elevación en comparación con Fase 1.
2	Lagartija excéntrica	2-3	3-5	Baja en 2-3 seg. Si no puedes llegar hasta abajo, no hay problema, baja hasta donde puedas.
3	Plancha en manos con marcha de piernas	2-3	2-3/lado	Cada rep son 3 respiraciones en una pierna y 3 respiraciones en la otra.

Día 2

Ejercicio		Series	Reps	Notas
1	Lagartija elevada	1-2	6-10	Menor elevación en comparación con Fase 1.
2	Lagartija parcial	2-3	4-6	Baja a un nivel que te permite hacer 4-6 reps.

Repite durante 3-5 semanas. Descansa 48 horas entre entrenamientos.

Cómo progresar:

- Mejora tu técnica.
- Haz más repeticiones cada semana.
- Baja más en la lagartija excéntrica (en caso de que no hayas llegado hasta abajo en tu primer intento).
- Baja más en la lagartija parcial.

Fase 3

Día 1

	Ejercicio	Series	Reps	Notas
1	Lagartija elevada	1	6-10	Esto funciona como tu calentamiento para la lagartija completa.
2	¡Lagartija!	3-4	3-5	

Día 2

	Ejercicio	Series	Reps	Notas
1	Lagartija elevada	1	6-10	Esto funciona como tu calentamiento para la lagartija completa.
2	¡Lagartija!	3-4	3-5	

Cómo progresar:

- Mejora tu técnica.
- Haz más repeticiones cada semana.

Conviértete en la versión más en forma y saludable de ti mismo

En las [Asesorías Vitae](#) aprendes un enfoque sostenible que se ajusta a ti y tu vida –sin dietas restrictivas y sin vivir entrenando–. Además, recibes la guía personalizada que necesitas con el apoyo que mereces para lograr (y mantener) tus metas, ya sean perder peso, mejorar tu relación con la comida, incrementar tu energía o lograr tu primera lagartija.

[Aprende más de las Asesorías Vitae aquí.](#)