



VOLTA POWER

Más fuerza. Más control. Más rendimiento.

Suplementos limpios, efectivos y seguros

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES VOLTA POWER?

Volta Power es una rutina de **entrenamiento de fuerza** diseñada para hombres y mujeres que ya entrenan y quieren **volverse realmente fuertes**, mejorando la técnica en los ejercicios principales.

Esta rutina se enfoca en:

- levantar pesos más altos
- mejorar la ejecución técnica
- desarrollar una base sólida de fuerza
- construir músculo

Es una rutina para ver resultados y **progresar de verdad**.

¿PARA QUIÉN ES ESTA RUTINA?

Esta rutina es ideal para:

- personas que ya completaron Volta Build o Volta Grow
- personas que entrenan regularmente y quieren ganar fuerza
- quienes quieren mejorar en sentadilla, press y peso muerto

¿PARA QUIÉN NO ES?

No es para personas que:

- entrenan sin técnica
- son nuevas entrenando
- aún no tienen mucha experiencia
- no respetan descansos
- cambian la rutina cada semana

La fuerza se construye con **paciencia y consistencia**.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Duración del programa

6 semanas

Este tiempo permite:

- enfocarse en fuerza real
 - progresar en los ejercicios principales
 - mejorar técnica y control
 - sin cambiar de rutina cada poco tiempo.
-

Días de entrenamiento

4 días por semana

La rutina está diseñada para entrenar:

- con intensidad alta
- con descansos suficientes
- sin sobrecargar el cuerpo

En fuerza, **descansar también es parte del progreso.**

Tiempo por entrenamiento

60 a 90 minutos por sesión

Incluye:

- calentamiento
- trabajo principal de fuerza
- descansos largos entre series

En este programa, **no se entrena con prisa.**

Nivel recomendado

Intermedio

Esta rutina es para personas que:

- ya entrenan con constancia
- dominan la técnica básica
- quieren volverse más fuertes

No es una rutina para empezar desde cero.

Tipo de entrenamiento

Entrenamiento de fuerza con pesas

- énfasis en ejercicios compuestos
- repeticiones bajas
- cargas progresivamente más altas

El objetivo es **ganar fuerza**.

Regla importante

Sigue la rutina tal como está diseñada.
No cambies ejercicios ni el orden de los días.

En fuerza, el progreso viene de:

- repetir bien
- respetar descansos
- aumentar peso poco a poco

No de cambiar todo cada semana.

CÓMO PROGRESAR

Lee esto antes de empezar.

¿QUÉ SIGNIFICA PROGRESAR EN FUERZA?

Progresar en fuerza **no es entrenar al máximo todos los días**.
Progresar es **levantar más peso con buena técnica**, poco a poco.

Puedes progresar cuando:

- levantas el mismo peso con más control
- completas todas las series sin fallar
- subes el peso aunque sea un poco

Eso es progreso real.

CÓMO PROGRESAR DE FORMA CORRECTA

Sigue estas reglas simples:

1. Prioriza siempre la técnica

Si la técnica se pierde, **el set no cuenta**.

Primero controla el movimiento, luego sube el peso.

2. Sube el peso poco a poco

Cuando completes todas las series y repeticiones con buena forma:

- sube el peso **2.5 a 5 %**
- o agrega **1 repetición** si aún no puedes subir peso

No necesitas cambios grandes para volverte más fuerte.

3. No entrenes al fallo en todas las series

Deja **1–2 repeticiones en reserva** en la mayoría de los sets.

Entrenar siempre al fallo **frena el progreso**.

4. Respeta los descansos

En fuerza, descansar es **obligatorio**.

Descansar poco **baja el rendimiento** y afecta la técnica.

5. No vas a progresar todas las semanas (y está bien)

Habrán semanas donde:

- mantengas el mismo peso
- te sientas más pesado

Mantener también es parte del progreso.

SEÑALES DE QUE VAS BIEN

- Levantas más peso que antes
- Te sientes más fuerte y estable
- La técnica mejora
- Los ejercicios se sienten más controlados

Eso significa que **Volta Power está funcionando.**

SI UN DÍA TE SIENTES MAL

- Baja un poco el peso
- Mantén la técnica
- Completa la rutina

Un mal día no arruina el proceso. Abandonar sí.

MENSAJE FINAL

La fuerza se construye con:

- constancia
- paciencia
- disciplina

Volta Power no es rápido, pero **funciona.**

ENTRENAMIENTO

DÍA 1 — PIERNAS

CALENTAMIENTO

- Haz cardio, movilidad de piernas, cadera y tobillos.

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Video	Notas
Sentadilla	4	5	2-3 min	Ver video	Ejercicio principal. Peso pesado y controlado
Peso muerto rumano	4	6	2-3 min	Ver video	Tensión en femorales · Baja lento
Leg press	3	8-10	2 min	Ver video	Empuja fuerte. Sin bloquear rodillas
Curl femoral	3	8-10	90 seg	Ver video	Control total · Sin rebotes
Hollow Hold	3	30 seg	60 seg	Ver video	Core firme. Mantén tensión

CÓMO ENTRENAR BIEN ESTE DÍA

- El peso es correcto si las últimas **1–2 repeticiones** cuestan, pero salen limpias.
- Descansa lo **indicado**; no acortes descansos en fuerza.
- Concéntrate en **estabilidad y control** antes de pensar en subir peso.

Este día construye la base de toda tu **fuerza**.

DESPUÉS DE ENTRENAR

- Estira los músculos trabajados 5-10 minutos.

Esto ayuda a **recuperar mejor** y volver más fuerte al siguiente entrenamiento.

DÍA 2 — PUSH (PECHO, HOMBROS, TRÍCEPS)

CALENTAMIENTO

- movilidad de hombros y/o pechadas.

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Video	Notas
Press de banca con barra	4	5	2-3min	Ver video	Ejercicio principal. Últimas reps retadoras
Press militar de pie	4	6	2 min	Ver video	Core firme. Control total
Fondos	3	8-10	2 min	Ver video	Baja controlado. Empuja fuerte
Press inclinado con mancuernas	3	8-10	90 seg	Ver video	Controla la bajada.
Plancha de abdomen lateral	3	30 seg x lado	60 seg	Ver video	Estabilidad total

CÓMO ENTRENAR BIEN ESTE DÍA

- Prioriza **fuerza y técnica**, no velocidad.
- Si pierdes control, el peso es **demasiado alto**.
- Mantén **1–2 repeticiones en reserva** en la mayoría de los sets.

Este día mejora tu **rendimiento** en todos los empujes.

DESPUÉS DE ENTRENAR

- Estira los músculos trabajados 5-10 minutos.

Esto ayuda a **recuperar mejor** y volver más fuerte al siguiente entrenamiento.

DÍA 3 — PULL (ESPALDA Y BÍCEPS)

CALENTAMIENTO

- Cardio, movilidad de hombros y espalda

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Video	Notas
Peso muerto	4	5	3 min	Ver video	Ejercicio principal · Técnica sólida
Remo con barra	4	6-8	2-3 min	Ver video	Espalda firme. Sin balanceo
Pull ups	3	8-10	2 min	Ver video	Controla la bajada
Remo a una mano con mancuerna	3	8-10 x lado	90 seg	Ver video	Movimiento controlado
Curl bicep con barra o mancuerna	3	10-12	90 seg	Ver video	Aísla bíceps, máxima tensión

CÓMO ENTRENAR BIEN ESTE DÍA

- Concéntrate en estabilidad y control, no en levantar por ego.
- El progreso aquí viene de repetir bien los básicos.
- Si el peso te obliga a balancearte, baja carga.

DESPUÉS DE ENTRENAR

- Estira espalda y bíceps 5 - 10 minutos

Esto ayuda a **recuperar mejor** y rendir más en el próximo entrenamiento.

DÍA 4 — FULL BODY POWER

CALENTAMIENTO

- Haz movilidad general, cardio suave, pechadas, sentadillas sin peso.

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Video	Notas
Sentadilla frontal	3	5	3 min	Ver video	Core firme. Control total
Push Press	3	5	2-3 min	Ver video	Explosivo. Técnica primero
Peso muerto	3	6	2-3 min	Ver video	Tensión constante
Pull ups	3	al fallo	2 min	Ver video	Sin balanceo
Caminata de granjero	3	30 seg	90 seg	Ver video	Postura firme. Agarre fuerte
Burpees	3	4 min		Ver video	20 s ON / 10 s OFF con burpees o saltos (opcional).

CÓMO ENTRENAR BIEN ESTE DÍA

- No busques récords personales.
- Usa pesos que te permitan **terminar** todo el entrenamiento.
- Este día es para **consolidar**, no destruirte.

DESPUÉS DE ENTRENAR

- Estira todo el cuerpo. Esto mejora la **recuperación**.

SUPLEMENTOS

Los suplementos **no son obligatorios**, pero cuando se usan bien **ayudan**.

En Volta Nutrition, los suplementos **no se recomiendan al azar**.

Se usan para **apoyar el entrenamiento**, mejorar el rendimiento, facilitar la recuperación y hacer el proceso más eficiente.

Muchas personas entrenan fuerte, pero:

- no comen suficiente proteína
- se sienten fatigadas
- no se recuperan bien entre entrenamientos

En esos casos, los suplementos **pueden marcar la diferencia**. La idea es usar los **correctos**, de forma simple y con sentido.

En esta sección te explicamos **qué suplementos pueden ayudarte**, para qué sirven y cuándo tiene sentido usarlos junto a Volta Power.

SUPLEMENTOS BÁSICOS

Estos son los suplementos más comunes para acompañar **Volta Power**.

Funcionan para la mayoría de personas que siguen un programa de fuerza.

PROTEÍNA

Ayuda a cubrir la proteína que el cuerpo necesita para recuperar y construir músculo.

Se puede usar:

- después de entrenar
- o cuando no alcanzas tu proteína con comida

CREATINA

Ayuda a mejorar la fuerza y el rendimiento en el gimnasio.

Se usa:

- todos los días
- con agua o con alguna comida

Es uno de los suplementos más estudiados y seguros.

PRE-ENTRENO

Ayuda a tener más energía, fuerza y enfoque antes de entrenar.

Puede ser útil si:

- entrenas temprano
- entrenas intenso
- llegas cansado al gimnasio

No es obligatorio, pero es de gran ayuda para días difíciles.

¿Y SI NECESITO ALGO MÁS ESPECÍFICO?

No todas las personas necesitan lo mismo.

Algunas pueden beneficiarse de suplementos más específicos según:

- su objetivo
- su nivel
- su presupuesto

Por eso, si no sabes qué suplemento usar, no adivines.

En Volta Nutrition te ayudamos a elegir lo que realmente necesitas, sin obligarte a comprar nada que no te sirva.

[Esríbenos y te asesoramos.](#)

CIERRE

Volta Power no es una rutina para unos días.

Es una rutina para construir **fuerza real**.

Si entrenas con constancia, respetas la estructura y priorizas la técnica, vas a notar cambios:

- levantarás más peso
- te sentirás más fuerte
- entrenarás con más control

No te compares con otros.
Concéntrate en tu proceso.

¿QUÉ HACER DESPUÉS?

Cuando termines **Volta Power**, tienes dos opciones:

- repetir el programa buscando mejorar pesos y control
- volver a Volta Grow para aplicar la fuerza ganada en más músculo

Volta Power es el nivel más alto del sistema base.

Si no sabes cuál es el mejor paso para ti, **no adivines**.

En Volta Nutrition te ayudamos a elegir el camino correcto según tu objetivo, nivel y presupuesto.

[Escríbenos y te asesoramos.](#)



Suplementos efectivos, limpios y seguros

www.voltanutrition.com