

PIERNA 1						
	REPS	SETS	REST	RIR/RPE	TEMPO	OBSERVACIONES
prensa invertida	6-8	4	3 min	1	EXC: 3 seg	pon los pies a una altura que te permita doblar la rodilla todo lo posible sin que se te levanten los talones a medida que vas bajando. baja en 3seg
hip thrust con barra	8	4	3 min	0	EXC: 2 seg	baja en 2seg. apretando bien el glúteo. recuerda que tus pies y tus rodillas apunten ligeramente hacia afuera.
leg extension - extension de cuádriceps	12	3	2 min	FALLO	HOLD: 1 seg	manten 1seg la posición. trata de que tu cadera esté totalmente sujeta en el banco.
curl femoral sentado	8	3	2 min	FALLO	-	recuerda mantener la puntera de los pies apuntando hacia ti.
aducción en máquina	9-12	3	2 min	FALLO	EXC: 2 seg	abre en 2seg. abre controlando y cierra fuerte.
realizar 12k pasos						
TORSO 1						
	REPS	SETS	REST	RIR/RPE	TEMPO	OBSERVACIONES
curl bíceps - barra recta	6	3	2 min	FALLO	-	sube fuerte y baja controlando el movimiento estirando del todo el brazo.
Press banca	8	4	3 min	1	EXC: 2 seg	lleva la barra a tus pezones. con los hombros bien pegados al banco. baja en 2seg la barra, y sube fuerte.
remo con mancuerna unilateral	8	2 x lado	2 min	FALLO	HOLD: 1 seg	manten 1seg la posición arriba. con el torso inclinado casi horizontal deja caer el hombro y luego rema llevando tu codo a tu cadera.
press inclinado - multipower	9-12	3	2 min	0	EXC: 3 seg	baja en 3seg
jalón al pecho - agarre supino	12	3	2 min	FALLO	HOLD: 1 seg	manten 1seg la posición
aperturas de pecho en máquina	9-12	3	2 min	FALLO	EXC: 1 seg	manten el pecho alto, los codos ligeramente flexionados. abre en 3seg
seal row con mancuernas - posterior	12-16	3	2 min	FALLO	HOLD: 1 seg	inclina un banco unos 30°-45° y con dos mancuernas, realiza un remo con los codos ligeramente abiertos, extendiendo la zona alta de la espalda y pensando en llevar los codos hacia arriba. manten 1seg la posición arriba.
realizar 12k pasos						
PIERNA 2						
	REPS	SETS	REST	RIR/RPE	TEMPO	OBSERVACIONES
peso muerto convencional	6	3	3 min	1	EXC: 3 seg	intenta que la barra esté pegada a ti en todo el recorrido. Espald neutral, al tirar toma aire y aguentalo hasta empezar a bajar. Baja en 3seg
prensa invertida	6	4	3 min	0	EXC: 3 seg	pon los pies a una altura que te permita doblar la rodilla todo lo posible sin que se te levanten los talones a medida que vas bajando. baja en 3seg
sentadilla búlgara - multipower - cuádriceps	9-12 x lado	3	2 min	0	EXC: 3 seg	trata de bajar lo mas recto posible, llevando la rodilla adelantada lo mas posible. baja en 3seg
leg extension - extension de cuádriceps	12	3	2 min	FALLO	HOLD: 1 seg	manten 1seg la posición.
curl femoral sentado	8	4	2 min	FALLO	EXC: 3 seg	baja en 3seg
realizar 12k pasos						
TORSO 2						
	REPS	SETS	REST	RIR/RPE	TEMPO	OBSERVACIONES
press frances - con mancuernas	8	3	3 min	1	EXC: 3 seg	inclina ligeramente un banco, y con los codos apuntando hacia arriba, realiza un press frances tratando de mantener el codo lo mas estable posible. baja en 3seg
dominada supina - asistida con banda	6-8	4	3 min	FALLO	EXC: 3 seg	usa una goma que te permita hacer entre 6 y 8 dominadas dejándote un par en recámara. baja en 3seg
press militar de pie	8-10	4	3 min	0	EXC: 2 seg	aprieta el glúteo, sube con los codos apuntando hacia adelante tratando de ir detrás de tu cabeza. baja en 2seg
jalón al pecho - agarre supino	9-12	3	2 min	FALLO	HOLD: 1 seg	manten 1seg la posición.
press inclinado - multipower	12	3	3 min	0	EXC: 3 seg	baja en 3seg
facepull en gironda baja	12-16	3	2 min	FALLO	HOLD: 1 seg	manten 1seg la posición.
elevaciones laterales sentado	12	3	1 min	FALLO	EXC: 2 seg	baja en 2seg
realizar 12k pasos						

RPE	RIR	PERCEPCION DEL ESFUERZO
10	0	Esfuerzo max. No puedo hacer mas repes (fallo)
9.5	0	Sin repeticiones en recámara, pero no fallo.
9	1	Cerca del max. Podría haber hecho 1 o 2 repes mas.
8.5	1-2	
8	2	
7.5	2-3	
7	3	Esfuerzo duro. Podría haber hecho 3 o 4 repes mas.
6-5	4-6	
4-3	6<	Esfuerzo suave.
2-1		Esfuerzo MUY suave.
		Casi sin esfuerzo.

¿CÓMO MEDIMOS LA INTENSIDAD?

- **RIR:** Entendemos RIR como las **repeticiones en recámara** y son sencillamente las repeticiones que nos dejamos antes de fallar o de no poder hacer una repetición completa. A modo de simplificación, entre más se acerque el RIR a 0, más intenso tiene que ser, por lo que si con un RIR bajo (0, 1, 2 o 3), terminas la serie y no te ha costado nada, no estás usando un peso suficiente y puedes ponerte más.
- **RPE:** Entendemos el RPE como **índice de esfuerzo percibido**, básicamente una escala de 0 (siendo 0 nada de esfuerzo) y 10 (siendo 10 el fallo muscular, no poder completar una repetición) que nos indica el grado subjetivo de esfuerzo que estamos aplicando. A un RPE más alto, subjetivamente más intensidad tienes que aplicar. Se indica mediante un "@" seguido de un número de 0 a 10.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

-**Técnica sobre peso:** Procura trabajar despacio, controlando los movimientos, intenta cuidar la técnica sobre el peso. Si pones mucho peso y sientes que la técnica no es correcta, baja de peso.

Controla los tempos: "EXC" se refiere a la parte exocéntrica del movimiento, es decir, la parte en la que "deshacemos el movimiento" o relajamos el músculo.
"HOLD" se refiere a mantener la contracción durante cierto período de tiempo.
"CON" se refiere a la parte concéntrica del movimiento y es cuando contraemos el músculo para realizar el movimiento.