

## **PLANIFICACION PESO MUERTO**

**DL1: Peso muerto convencional, movimiento de competicion**

**DL2: Peso muerto convencional con deficit**

**RM Actual: 190kg**

Bloque hipertrofia (A todos los accesorios de la rutina meterle la mayor intensidad posible)

### Semana 1

Viernes 3 x 6 x 120kg (DL2)

Martes 3 x 8 x 130kg (DL1)

### Semana 2

Viernes 3 x 6 x 130kg (DL2)

Martes 3 x 8 x 125kg (DL1)

### Semana 3

Viernes 3 x 6 x 135kg (DL2)

Martes 3 x 8 x 130kg (DL1)

### Semana 4

Viernes 3 x 5 x 140kg (DL2)

Martes 3 x 6 x 135kg (DL1)

### Semana 5

Viernes 3 x 3 x 150kg (DL2)

Martes 1 x 6 x 140kg / 2 x 6 x 120kg (DL1)

### Semana 6

Viernes 1 x 3 x 160kg / 2 x 3 x 140kg (DL2)

Martes 1 x 6 x 150kg / 2 x 6 x 130kg (DL1)

Bloque de Volumen (A todos los accesorios agregarles una serie y bajar un poquito la intensidad)

### Semana 1

Viernes 1 x 2 x 170kg / 2 x 3 x 150kg (DL2)

Martes 3 x 5 x 145kg (DL1)

### Semana 2

Viernes 1 x 1 x 180kg / 2 x 2 x 160kg (DL2)

Martes 4 x 5 x 150kg (DL1)

### Semana 3 (DL2 = Peso muerto con pausa)

Viernes 3 x 6 x 130kg (DL2)

Martes 3 x 6 x 155kg (DL1)

### Semana 4

Viernes 3 x 5 x 140kg (DL2)

Martes 5 x 5 x 160kg (DL1)

Bloque de Peaking (Tener la menor cantidad de series de accesorios posibles y a ir 2-3)

### Semana 1

Viernes 3 x 5 x 140kg (DL2)

Martes 4 x 4 x 170kg (DL1)

### Semana 2

Viernes 3 x 4 x 140kg (DL2)

Martes 3 x 3 x 180kg (DL1)

### Semana 3

Viernes 4 x 3 x 140kg (DL2)

Martes 1 x 3 x 190kg / 2 x 3 x 160kg (DL1)

### Semana 4

Viernes 3 x 3 x 140kg (DL2)

Martes 1 x 2 x 200kg / 2 x 2 x 150kg (DL1)

### Semana 5

Viernes 3 x 2 x 140kg (DL2)

Martes 1 x 1 x 210kg / 220kg (DL1)

RM Al terminar el peaking: