

# ASESORÍA ONLINE



Jaime

JCA Personal Trainer

**SESIÓN 1 (PULL 1)****Entrenador/a:** Jaime Carrasco**Usuario:** MIGUEL SANCHEZ**Objetivo:** aumentar la masa muscular y la fuerza**CALENTAMIENTO**

1. Movilidad articular de cadera y hombros
2. Estiramientos activos de tren inferior
3. Circunducciones de hombro con banda elástica
4. CAT-CAMEL X 10
5. BIRD-DOG X 10
6. Monster walk (solo días de pierna)
7. Swing con kettlebell (día de torso)

**PARTE PRINCIPAL****1º BLOQUE (FUERZA)**

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	RPE
JALON UNILATERAL NEUTRO	1 2	6-8 12-15	10
REMO T PRONO	1 2	6-8 12-15	10
REMO UNILATERAL NEUTRO EN POLEA	1 2	6-8 12-15	10
REMO ALTO UNILATERAL CON ANILLA	1 2	6-8 12-15	10
MAQUINA REMO BAJO AGARRE PRONO (HOMBRO POSTERIOR)	1 2	6-8 12-15	10
CURL BAYESTIAN POLEA	1 2	6-8 12-15	10
CURL MARTILLO MANCUERNAS	1 2	6-8 12-15	10

**2º BLOQUE (ABDOMEN)**

- PLANCHA FRONTAL 4 x FALLO

## SESIÓN 2 (PUSH 1)

**Entrenador/a:** Jaime Carrasco

**Usuario:** MIGUEL SANCHEZ

**Objetivo:** aumentar la masa muscular y la fuerza

### CALENTAMIENTO

1. Movilidad articular de cadera y hombros
2. Estiramientos activos de tren inferior
3. Circunducciones de hombro con banda elástica
4. CAT-CAMEL X 10
5. BIRD-DOG X 10
6. Monster walk (solo días de pierna)
7. Swing con kettlebell (día de torso)

### PARTE PRINCIPAL

#### 1º BLOQUE (FUERZA)

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	RPE
APERTURAS SENTADO EN MAQUINA	1	6-8	10
	2	12-15	
PRESS SUPERIOR MULTIPOWER 45º	1	6-8	10
	2	12-15	
PRESS MILITAR MAQUINA DE PLACAS	1	6-8	10
	2	12-15	
ELEVACIONES LATERALES DE PIE CON MANCUERNAS	1	6-8	10
	2	12-15	
EMPUJE PLANO MAQUINA / APERTURAS EN CABLE DE ARRIBA A BAJO	1	6-8	10
	2	12-15	
EXTENSION DE TRICEPS UNILATERAL NEUTRO	1	6-8	10
	2	12-15	
PRESS FRANCES MANCUERNAS	1	6-8	10
	2	12-15	

#### 2º BLOQUE (ABDOMEN)

- ELEVACIÓN DE RODILLA NORMAL COLGADO 4 x 15

### SESIÓN 3 (PIERNA)

**Entrenador/a:** Jaime Carrasco

**Usuario:** MIGUEL SANCHEZ

**Objetivo:** aumentar la masa muscular y la fuerza

#### CALENTAMIENTO

1. Movilidad articular de cadera y hombros
2. Estiramientos activos de tren inferior
3. Circunducciones de hombro con banda elástica
4. CAT-CAMEL X 10
5. BIRD-DOG X 10
6. Monster walk (solo días de pierna)
7. Swing con kettlebell (día de torso)

#### PARTE PRINCIPAL

##### 1º BLOQUE (FUERZA)

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	KG/RPE
ADUCTOR EN MAQUINA	1	6-8	8
	2	12-15	
HACK	1	6-8	8
	2	12-15	
PESO MUERTO PIERNAS RIGIDAS	1	6-8	8
	2	12-15	
PRENSA 45º UNILATERAL CON PAUSA	1	6-8	8
	2	12-15	
EXTENSION DE CUADRICEPS	1	6-8	8
	2	12-15	
CURL F SENTADO	1	6-8	8
	2	12-15	
GEMELO DE PIE EN MAQUINA	1	6-8	8
	2	12-15	

- Atleta: \_\_\_\_\_
- Fecha: \_\_\_\_\_
- Grupos musculares: \_\_\_\_\_
- Rpe de la sesión: \_\_\_\_\_

[illegible]

- Fecha: \_\_\_\_\_
- Grupos musculares: \_\_\_\_\_
- Rpe de la sesión: \_\_\_\_\_

[illegible]

- Atleta: \_\_\_\_\_
- Fecha: \_\_\_\_\_
- Grupos musculares: \_\_\_\_\_
- Rpe de la sesión: \_\_\_\_\_

[illegible]

- Fecha: \_\_\_\_\_
- Grupos musculares: \_\_\_\_\_
- Rpe de la sesión: \_\_\_\_\_

[illegible]