

OBJETIVO LARGO PLAZO	
EJECUTAR 5 90 DEGREE, PRIMEROS SEGUNDOS DE STRADELL.	
OBJETIVO MEDIO PLAZO	
MEJORAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL, 10 HANDSTAND PUSH UP Y 5 PULL UP HASTA CADERA.	
OBJETIVO CORTO PLAZO	
MEJORAR LA ESTETICA CORPORAL Y DESARROLLAR FUERZA DE HOMBROS, OBJETIVO 5 HANDSTAND PUSH UP Y 5 PULL UP HASTA OMBLIGO.	

FECHA
ago-25

FECHA
ene-25

oct-24

1	RECUPERACIÓN	MANTENER INTENSIDAD/BAJAR VOLUMEN
	INTRODUCTORIO	MANTENER INTENSIDAD/AUMENTAR VOLUMEN
2	CARGA	AUMENTAR INTENSIDAD / MANTENER VOLUMEN
	IMPACTO	AUMENTAR INTENSIDAD/AUMENTAR VOLUMEN EN REPETICIONES
3	ACTIVACIÓN	
	COMPETICIÓN	AUMENTAR INTENSIDAD/BAJAR VOLUMEN

% de 1RM	Reps
100	1
95	2
93	3
90	4
87	5
85	6
83	7
80	8
75	9
70	10
67	11
65	12
60	15

% de 1RM	Segundos de mantención
100	2"
95	4"
90	6"
85	8"
80	10"
75	12"
70	14"
65	16"
60	18"
55	20"

CONDICIONANTE	REPS	RIR	
FUERZA	1 A 6		
FUERZA PURA	1 A 3	1 A 3	
FUERZA/HIPERTROFÍA	4 A 6		
HIPERTROFIA	7 A 15	0 A 1	BUENA TRANSFERENCIA A LA FUERZA
RESISTENCIA	15 A <25	1	

ISOMÉTRICOS			
CONDICIONANTE	SEGUNDOS	RIR	BUSCA
FUERZA MÁXIMA	3" A 6"	1 A 2	FUERZA MÁXIMA
FUERZA Y MASA MUSCULAR	8" A 12"	1 A 2	PROPIOCEPCIÓN Y FUERZA
FUERZA Y RESISTENCIA	15" A 25"	2 A 3	PROPIOCEPCIÓN

PRINCIPAL				
PIERNA	EJERCICIO	SET	REP	RIR
1	PESO MUERTO	4	10	2
2	SENTADILLA CON BARRA	4	12	2
3	PRESS BANCA	3	8	1
4	REMO CON POLEA SENTADO	3	12	1
5	PRESS MILITAR	3	8	1

COMPLEMENTAR				
PIERNA	EJERCICIO	SET	REP	RIR
1	CURL BICEPS CON BARRA	3	12	1
2	CURL BICEPS MANCUERNA	3	12	1
3	PRESS FRANCÉS	3	12	1
4	PLANCHA ABDOMINAL	3	20	1
5	20 SS	3	20	1

IO			
	SET	REP	RIR
ARRA	3	12 A 14	1
A MARTILLO	2	FALLO	0
S	4	12	1
L 40 SS	4	40 SS	
	4	20 SS	

0		EL DESCANSO ENTRE SERIES ES DE 3" MIN Y ENTRE EJERCICIO 4"						
		PRINCIPAL			COMPLEMENTARIO			
LUN/BACK		EJERCICIO	SET	REP	RIR	LUN/BACK	EJERCICIO	SET
1		GESTO DE MUSCLE UP EN BARRA MEDIA/ALTA	2	5		1	EXTENSIÓN DE TRICEPS	4
2		PULL UP EXPLOSIVA CON BANDA UN POCO DELGADA	3	5	2	2	BARQUITO 20 SS	4
3		PULL UP PRONO SOLTANDO MANOS	3	6 O 8	1	3		
4		AUSTRALIAN HORIZONTAL	3	15	1	4		
5		RETRACCIÓN Y DEPRESIÓN	3	12	1	5		
MAR/HOM		EJERCICIO	SET	REP	RIR	MAR/HOM	EJERCICIO	SET
1		PASADAS EN ENANITO/ HANDSTAND PUSH UP PARCIALES	30 MIN			1	PLANCHA LATERAL 40 SS X LADO	3
2		NEGATIVAS A 90° DEGREE	3	1	2	2	CURL DE BICEPS EN BARRA BAJA	4
3		PUSH UP HASTA 90°	3	3	2	3		
4		PUSH UP A DEGREE	3	4	4	4		
5		FONDOS PROTRAÍDOS	3	8 O 10	1	5		
MIE/OFF		EJERCICIO	SET	REP	RIR	MIE/OFF	EJERCICIO	SET
1								
2								
3								
4								
5								
JUE/BACK		EJERCICIO	SET	REPS	RIR	JUE/BACK	EJERCICIO	SET
1		GESTO DE MUSCLE UP BARRA MEDIA/ALTA	2	5	2	1	ESXTENSIÓN TRICEP EN BARRA BAJA	4
2		PULL UP EXPLOSIVA BANDA MORADA	3	6	2	2	BARQUITO 30 SS	3
3		PULL UP SUPINA	3	10 O 12	2	3		
4		AUSTRALIAN PULL UP RÁPIDOS	3	12 O 15	2	4		
5		RETRACCIÓN Y DEPRESIÓN	3	12	3	5		
VIE/HOM		EJERCICIO	SET	REP	RIR	VIE/HOM	EJERCICIO	SET
1		SUBIDAS O PASADAS EN ENANITO/HANDSTAND PUSH UP PARCIAL	30 MIN		2	1	BICEPS EN BARRA	4
2		NEGATIVAS A 90° DEGREE	3	1	2	2		
3		HANDSTAND PUSH UP HASTA 90°	3	3	1	3		
4		PICA A DEGREE	3	4	2	4		
5		FONDOS PROTRAIDOS	3	8 O 10	1	5		
SAB/OFF		EJERCICIO	SET	REP	RIR	LUN/FRONT	EJERCICIO	SET
1		30 MINUTOS DE CAMINATA				1		

2	GYM COMPLEMEMNTARIO			
3				
4				
5				

2		
3		
4		
5		

REP	RIR
14	1
30 SS	0

REP	RIR
1	2
10	1

REP	RIR
	2
	0

REP	RIR
12	
1	

REP	RIR
10	1

REP	RIR




0		EL DESCANSO ENTRE SERIES ES DE 3" MIN Y ENTRE EJERCICIO 4"					
		PRINCIPAL					
LUN/BACK		EJERCICIO	SET	REP	RIR	LUN/BACK	
	1	GESTO DE MUSCLE UP EN BARRA MEDIA/ALTA	2	5			
	2	PULL UP EXPLOSIVA CON BANDA UN POCO DELGADA	4	5	2		
	3	PULL UP PRONO SOLTANDO MANOS	4	6 O 8	1		
	4	AUSTRALIAN HORIZONTAL	4	15	1		
	5	RETRACCIÓN Y DEPRESIÓN	4	12	1		
MAR/HOM		EJERCICIO	SET	REP	RIR	MAR/HOM	
	1	PASADAS EN ENANITO/ HANDSTAND PUSH UP PARCIALES	30 MIN				
	2	NEGATIVAS A 90° DEGREE	4	1	2		
	3	PUSH UP HASTA 90°	4	3	2		
	4	PUSH UP A DEGREE	3	4	4		
	5	FONDOS PROTRAÍDOS	4	8 O 10	1		
MIE/OFF		EJERCICIO	SET	REP	RIR	MIE/OFF	
	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
JUE/BACK		EJERCICIO	SET	REPS	RIR	JUE/BACK	
	1	GESTO DE MUSCLE UP BARRA MEDIA/ALTA	2	5	2		
	2	PULL UP EXPLOSIVA BANDA MORADA	4	6	2		
	3	PULL UP SUPINA	4	10 O 12	2		
	4	AUSTRALIAN PULL UP RÁPIDOS	4	12 O 15	2		
	5	RETRACCIÓN Y DEPRESIÓN	3	12	3		
VIE/HOM		EJERCICIO	SET	REP	RIR	VIE/HOM	
	1	SUBIDAS O PASADAS EN ENANITO/HANDSTAND PUSH UP PARCIAL	30 MIN		2		
	2	NEGATIVAS A 90° DEGREE	4	1	2		
	3	HANDSTAND PUSH UP HASTA 90°	4	3	1		
	4	PICA A DEGREE	4	4	2		
	5	FONDOS PROTRAIDOS	4	8 O 10	1		
SAB/OFF		EJERCICIO	SET	REP	RIR	LUN/FRONT	
	1	30 MINUTOS DE CAMINATA					

		COMPLEMENTARIO			
LUN/BACK		EJERCICIO	SET		
	1	EXTENSIÓN DE TRICEPS	4		
	2	BARQUITO 20 SS	4		
	3				
	4				
	5				
MAR/HOM		EJERCICIO	SET		
	1	PLANCHA LATERAL 40 SS X LADO	3		
	2	CURL DE BICEPS EN BARRA BAJA	4		
	3				
	4				
	5				
MIE/OFF		EJERCICIO	SET		
JUE/BACK		EJERCICIO	SET		
	1	ESXTENSIÓN TRICEP EN BARRA BAJA	4		
	2	BARQUITO 30 SS	3		
	3				
	4				
	5				
VIE/HOM		EJERCICIO	SET		
	1	BICEPS EN BARRA	4		
	2				
	3				
	4				
	5				
LUN/FRONT		EJERCICIO	SET		
	1				

2	GYM COMPLEMEMNTARIO			
3				
4				
5				

2		
3		
4		
5		

REP	RIR
14	1
30 SS	0

REP	RIR
1	2
10	1

REP	RIR
	2
	0

REP	RIR
12	
1	

REP	RIR
10	1

REP	RIR


0		EL DESCANSO ENTRE SERIES ES DE 3" MIN Y ENTRE EJERCICIO 4"						
		PRINCIPAL						
LUN/BACK		EJERCICIO	SET	REP	RIR	LUN/BACK		COMPLEMENTARIO
	1	GESTO DE MUSCLE UP EN BARRA MEDIA/ALTA	2	5		1		EXTENSIÓN DE TRICEPS
	2	PULL UP EXPLOSIVA CON BANDA UN POCO DELGADA	4	6	2	2		BARQUITO 20 SS
	3	PULL UP PRONO APLAUDIENDO	4	6	1	3		
	4	AUSTRALIAN HORIZONTAL	5	15	1	4		
	5	RETRACCIÓN Y DEPRESIÓN	4	12	1	5		
MAR/HOM		EJERCICIO	SET	REP	RIR	MAR/HOM		EJERCICIO
	1	PASADAS EN ENANITO/ HANDSTAND PUSH UP PARCIALES	30 MIN			1		PLANCHA LATERAL 40 SS X LADO
	2	NEGATIVAS A 90° DEGREE	4	2	2	2		CURL DE BICEPS EN BARRA BAJA
	3	PUSH UP HASTA 90°	4	4	2	3		
	4	PUSH UP A DEGREE	3	5	4	4		
	5	FONDOS PROTRAÍDOS	4	8 O 10	1	5		
MIE/OFF		EJERCICIO	SET	REP	RIR	MIE/OFF		EJERCICIO
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
JUE/BACK		EJERCICIO	SET	REPS	RIR	JUE/BACK		EJERCICIO
	1	GESTO DE MUSCLE UP BARRA MEDIA/ALTA	2	5	2	1		ESXTENSIÓN TRICEP EN BARRA BAJA
	2	PULL UP EXPLOSIVA BANDA MORADA	5	6	2	2		BARQUITO 30 SS
	3	PULL UP SUPINA	4	13 O 14	2	3		
	4	AUSTRALIAN PULL UP RÁPIDOS	5	15	2	4		
	5	RETRACCIÓN Y DEPRESIÓN	3	12	3	5		
VIE/HOM		EJERCICIO	SET	REP	RIR	VIE/HOM		EJERCICIO
	1	SUBIDAS O PASADAS EN ENANITO/HANDSTAND PUSH UP PARCIAL	30 MIN		2	1		BICEPS EN BARRA
	2	NEGATIVAS A 90° DEGREE	4	2	2	2		
	3	HANDSTAND PUSH UP HASTA 90°	4	4	1	3		
	4	PICA A DEGREE	4	5	2	4		
	5	FONDOS PROTRAIDOS	4	8 O 10	1	5		
SAB/OFF		EJERCICIO	SET	REP	RIR	LUN/FRONT		EJERCICIO
	1	30 MINUTOS DE CAMINATA				1		

2	GYM COMPLEMEMNTARIO			
3				
4				
5				

2		
3		
4		
5		

REP	RIR
14	1
30 SS	0

REP	RIR
1	2
10	1

REP	RIR
	2
	0

REP	RIR
12	
1	

REP	RIR
10	1

REP	RIR

5+A1:




0		EL DESCANSO ENTRE SERIES ES DE 3" MIN Y ENTRE EJERCICIO 4"						
		PRINCIPAL						
LUN/BACK		EJERCICIO	SET	REP	RIR	LUN/BACK		COMPLEMENTARIO
								EJERCICIO
	1	GESTO DE MUSCLE UP EN BARRA MEDIA/ALTA	2	5			1	EXTENSIÓN DE TRICEPS
	2	PULL UP EXPLOSIVA CON BANDA UN POCO DELGADA	2	6	2		2	BARQUITO 20 SS
	3	PULL UP PRONO	4	10	1		3	
	4	AUSTRALIAN HORIZONTAL	4	15	1		4	
	5	RETRACCIÓN Y DEPRESIÓN	2	12	1		5	
MAR/HOM		EJERCICIO	SET	REP	RIR	MAR/HOM		EJERCICIO
								SET
	1	PASADAS EN ENANITO/ HANDSTAND PUSH UP PARCIALES	30 MIN				1	PLANCHA LATERAL 40 SS X LADO
	2	PICA A DEGREE	2	4	2		2	CURL DE BICEPS EN BARRA BAJA
	3	PIKA PUSH UP	2	10 O MÁS	2		3	
	4	FONDOS PROTRAÍDOS	2	10	4		4	
	5	FLEXIONES DECLINADAS	2	15	1		5	
MIE/OFF		EJERCICIO	SET	REP	RIR	MIE/OFF		EJERCICIO
								SET
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
JUE/BACK		EJERCICIO	SET	REPS	RIR	JUE/BACK		EJERCICIO
								SET
	1	GESTO DE MUSCLE UP BARRA MEDIA/ALTA	2	5	2		1	ESXTENSIÓN TRICEP EN BARRA BAJA
	2	PULL UP EXPLOSIVA BANDA MORADA	2	6	2		2	BARQUITO 30 SS
	3	PULL UP SUPINA	4	10	2		3	
	4	AUSTRALIAN PULL UP RÁPIDOS	4	15	2		4	
	5	RETRACCIÓN Y DEPRESIÓN	2	12	3		5	
VIE/HOM		EJERCICIO	SET	REP	RIR	VIE/HOM		EJERCICIO
								SET
	1	SUBIDAS O PASADAS EN ENANITO/HANDSTAND PUSH UP PARCIAL	30 MIN		2		1	BICEPS EN BARRA
	2	PICA A DEGREE	2	4	2		2	
	3	PIKA PUSH UP	2	8 O MÁS	1		3	
	4	FONDOS PROTRAIDOS	2	10	2		4	
	5	FONDOS EN BARRA	1	10	1		5	
SAB/OFF		EJERCICIO	SET	REP	RIR	LUN/FRONT		EJERCICIO
								SET
	1	30 MINUTOS DE CAMINATA					1	

2	GYM COMPLEMEMNTARIO			
3				
4				
5				

2		
3		
4		
5		

REP	RIR
14	1
30 SS	0

REP	RIR
1	2
10	1

REP	RIR
	2
	0

REP	RIR
12	
1	

REP	RIR
10	1

REP	RIR
