

Plan Entrenamiento

Nombre: Sebastian

Apellido: Ipolitti

Altura: 1,78m

Peso aproximado: 78kg

Objetivo:

- Aumento de masa muscular (complementación con deporte: fútbol)
- Trabajar la fuerza en tren inferior

Observaciones: Acumulación de líquido en la rodilla debido a un ganglio en el ligamento.

Dia 1:

Entrada en calor:

4 vueltas: (descanso entre vuelta y vuelta 20")

-Swing con kettlebell 10rr

-Sit ups 20r

-Plancha alta: toco hombros opuestos 10/10r

-Lumbares brazos y piernas extendidas (subo al mismo tiempo) 10r

Ejercicios:

-Press banco plano con barra 8/8/6/6

-Sentadillas con barra 6/6/6/6

-Press pecho inclinado con barra 8/8/6/6

-Peso muerto con mancuernas 6/6/6/6

-Aperturas con mancuernas banco plano 8/8/6/6

-Triceps fondos con peso 8/8/6/6

Circuito final: (realizar 4 vueltas de los 4 ej. en orden continuos. Pausa 1' entre vuelta y vuelta.

- 1) flexiones de brazo con despegue 8r
- 2) sentadillas en copa 8r
- 3) press frances acostado con manc 8r
- 4) vuelos laterales 8r

Día 2:

Entrada en calor:

4 vueltas: (descanso entre vuelta y vuelta 20")

-Walkouts + rodillas adelante 1 y 1 10r

-Crunches talones arriba 20r

-Toco talones oblicuos 20/20

-Abs bajos piernas extendidas subo y bajo 10r

Ejercicios:

-Dominadas toma cerrada 8/8/6/6 (agregar peso si me sobra)

-Estocadas adelante alternadas con manc 6/6/6/6

-Maquina dorsal anterior toma abierta 8/8/6/6

-Subidas al cajon lateral a 1 pierna con peso 6/6/6/6

-Remo maquina 8/8/6/6

-Biceps curl parado 8/8/6/6

Circuito final: (realizar 4 vueltas de los 4 ej. en orden continuos. Pausa 1' entre vuelta y vuelta.

- 1) Bíceps alternados con manc 8/8r
- 2) Vuelos frontales con manc 8r
- 3) Bíceps martillo con manc 8r
- 4) Plancha frontal 20"

Día 3:

Entrada en calor:

4 vueltas: (descanso entre vuelta y vuelta 20")

-Vitalizaciones con disco 10r

-Abs bolita 20r

-Twist con kettlebell 15/15r

-Plancha con cambio de apoyos 5/5r

Ejercicios:

-Press pecho banco plano unilateral con manc 8/8/6/6

-Estocada bulgara con manc 6/6/6/6

-Remo en maquina o polea unilateral 8/8/6/6

-Sumo con kettlebell 6/6/6/6r

-Press hombros con manc 8/8/6/6

-Biceps concentrado a 1 brazo 8/8/6/6

-Triceps tras nuca a 1 brazo 8/8/6/6

Circuito final: (realizar 4 vueltas de los 4 ej. en orden continuos. Pausa 1' entre vuelta y vuelta.

- 1) Jumping jacks 20r
- 2) Remo con barra inclinado 8rç
- 3) Mountain climbers 30r
- 4) Flexiones de brazo mantengo 3" isométrico abajo y subo explosivo 8r

Observaciones:

-Siempre que llego a la última repetición de cada ejercicio, intentar llegar al fallo.

-En tren inferior trabajamos por el momento hasta 6 repeticiones las primeras 2 semanas, las ultimas 2 semanas trabajamos 6/6/4/4 aumentando la carga en las últimas dos series.

SEMANA 1: 6/6/6/6

SEMANA 2: 6/6/6/6

SEMANA 3: 6/6/4/4

SEMANA 4: 6/6/4/4

-En tren superior: cuando baja el número de repeticiones, aumentamos la carga, siempre llegando a la última repetición de cada serie al fallo. No sirve hacer repeticiones y que me sobre la fuerza. Si pasa esto aumentar la carga, PRIORIZANDO siempre la técnica de los ejercicios.

SEMANA 1: 8/8/6/6

SEMANA 2: 8/8/6/6

SEMANA 3: 10/10/8/8

SEMANA 4: 10/10/8/8