

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.

Día 1 y 3:

Entrada en calor:

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

-American Swing con kettlebell 10r

-Sprawl (medio burpee) 10r

-V-ups alternados 10-10r

-Mountain climbers 20/20r

Ejercicios:

-Press banco plano con manc 10/10/8/8

-Sentadillas con barra 6/6/4/4

-Press pecho inclinado con manc 10/10/8/8

-Peso muerto con barra 6/6/4/4

-push ups con disco en la espalda 10/10/8/8

-Triceps tras nuca sentado con manc 10/10/8/8

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

1) flexiones de brazo con aplauso 8r 2) 1 sentadilla con rebote + 1 salto santadilla 10r

3) narrow grip flor press + press frances 8r 4) vuelos laterales + vuelos frontales 8r

Día 2 y 4:

Entrada en calor:

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

- touchdowns 10r + plancha alta 15"

-toe touch arriba 20r

-Oblicuos bicicleta 20/20

-Lumbares superman alternados 5/5r

Ejercicios:

-Dominadas toma abierta 10/10/8/8 (agregar peso si me sobra)

-Estocadas atrás con barra 6/6/4/4

-Maquina dorsal anterior toma cerrada 10/10/8/8

-Subidas al cajón frontal a 1 pierna con peso 6/6/4/4 + 6 saltos sentadilla al cajon

-Remo maquina 10/10/8/8

-Biceps curl banco scott 10/10/8/8

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

- 1) Bíceps isométricos con manc 8/8r
- 2) De rodillas a sentadilla + salto (puedo agregar peso) 8r
- 3) 1 bíceps martillo + 1 bíceps con rotación 8r
- 4) Thrusters con manc 10r

Observaciones:

Ejemplo ideal de alternar bloques de Día 1-2-3-4 en la semana:

Lunes día 1

Martes día 2

Jueves día 3

Viernes día 4

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

-En **tren inferior** trabajamos fuerza base hasta 6 repeticiones las primeras 2 series y las últimas dos series bajamos a 4 repeticiones (aumentamos carga). Eso lo vamos a realizar las primeras 2 semanas del mes. las últimas 2 semanas trabajamos 6/4/4/2 aumentando la carga cuando bajo de repetición.

SEMANA 1: 6/6/4/4

SEMANA 2: 6/6/4/4

SEMANA 3: 6/4/4/2

SEMANA 4: 6/4/4/2

-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: 10/10/8/8

SEMANA 2: 10/10/8/8

SEMANA 3: 12/12/10/10

SEMANA 4: 12/12/10/10