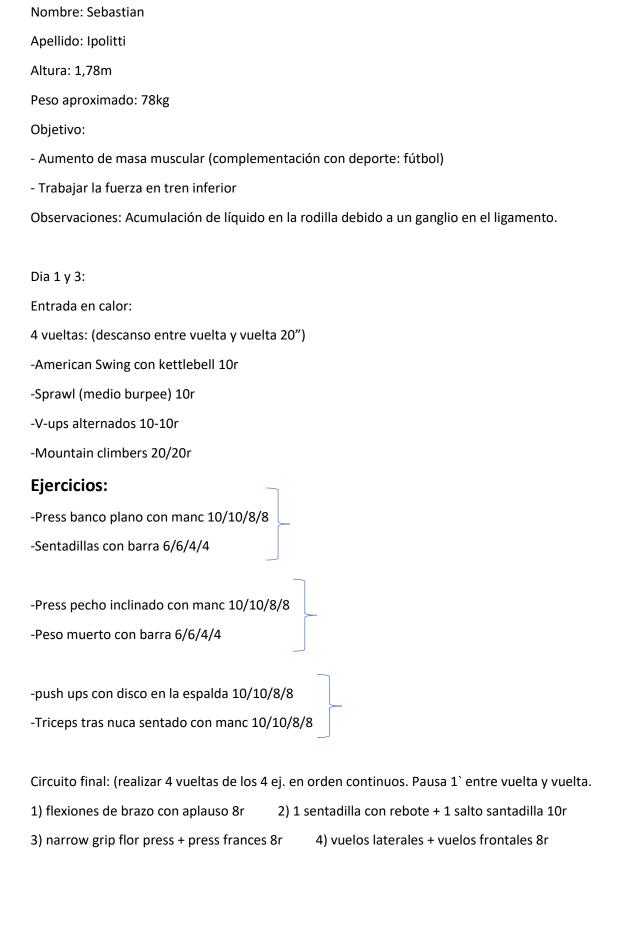
Plan Entrenamiento



Dia 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

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

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

Observaciones:

Ejemplo ideal de alternar bloques de Dia 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 <u>tren inferior</u> 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 <u>tren superior</u>: 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