

DISEÑADO PARA MEJORAR TU RM EN SENTADILLA, BANCA Y PESO MUERTO.

# PLAN FUERZA Y POTENCIA (12 SEMANAS)

POR FLEXFIT

# INTRODUCCIÓN

## OBJETIVO DEL PLAN

AUMENTAR FUERZA MÁXIMA EN  
MOVIMIENTOS BÁSICOS:

- SENTADILLA
- PRESS BANCA
- PESO MUERTO

## NIVEL RECOMENDADO

INTERMEDIO

## FRECUENCIA

3-4 DÍAS POR SEMANA



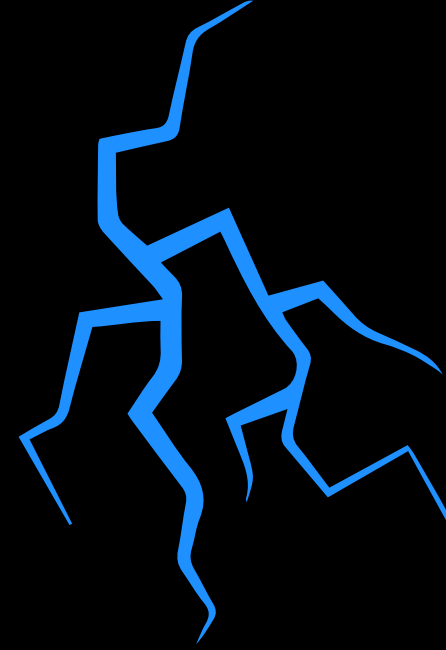
# ESTRUCTURA GENERAL

- DURACIÓN: 12 SEMANAS
- DIVISIÓN:
  - SEMANAS 1-4 → ADAPTACIÓN + TÉCNICA
  - SEMANAS 5-8 → PROGRESIÓN DE CARGAS
  - SEMANAS 9-12 → INTENSIFICACIÓN Y TEST DE FUERZA



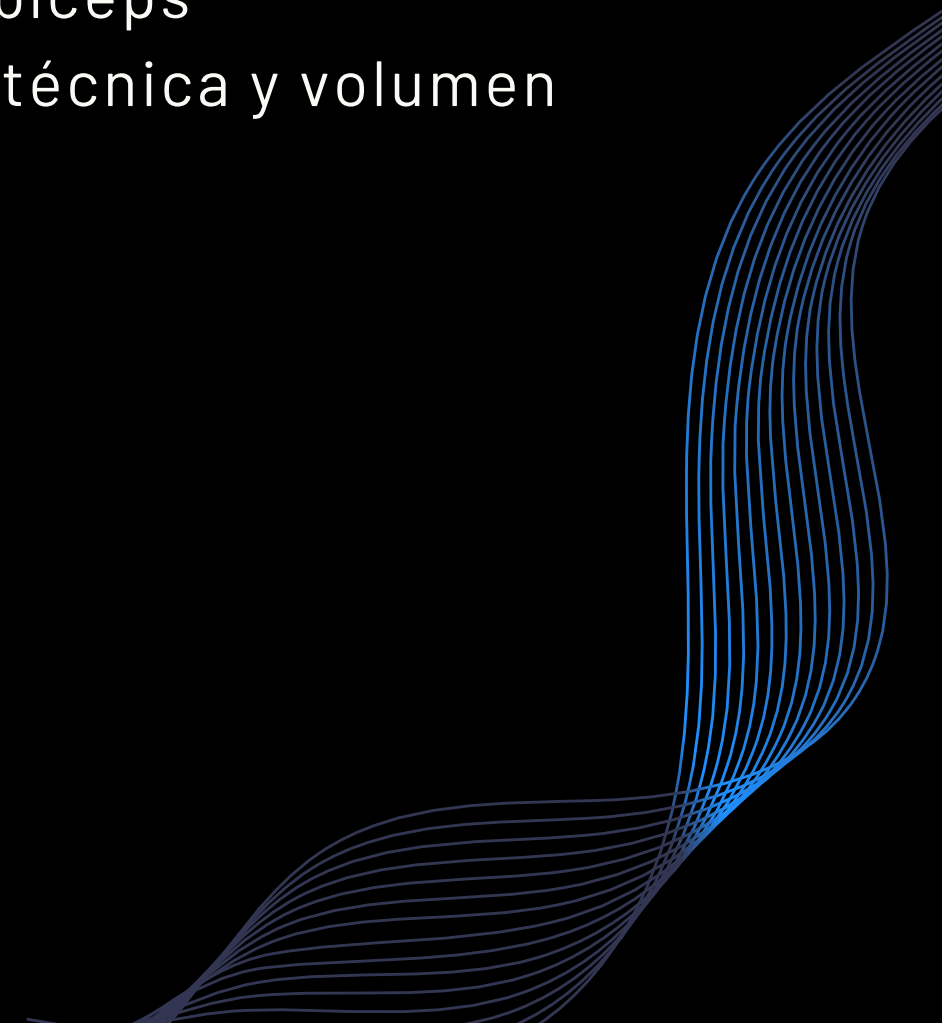
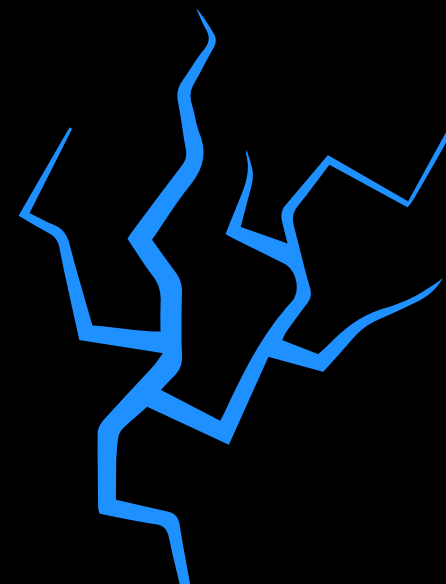
## DÍA TIPO (3-4 DÍAS/SEMANA)

- **Calentamiento:** movilidad + activación 10 min
- **Ejercicio principal:** (sentadilla / banca / peso muerto) 4-6 series de 4-6 reps
- **Complementarios:** 2 ejercicios accesorios (remo, press militar, zancadas) 3-4 series de 8-12 reps
- **Core y estabilidad:** planchas, rueda abdominal 3-4 series
- Estiramiento final



## SEMANAS 1-4 (ADAPTACIÓN)

- **Sentadilla:** 4×6 al 65-70% RM
- **Press banca:** 4×6 al 65-70% RM
- **Peso muerto:** 3×5 al 65-70% RM
- **Complementarios:** remo con barra, press militar, curl bíceps
- **Objetivo:** reforzar técnica y volumen moderado







## SEMANAS 5-8 (PROGRESIÓN)

- **Sentadilla:** 5×5 al 75-80% RM
- **Press banca:** 5×5 al 75-80% RM
- **Peso muerto:** 4×4 al 75-80% RM
- **Complementarios:** dominadas, fondos en paralelas, zancadas
- **Objetivo:** aumentar fuerza con sobrecarga progresiva



## SEMANAS 9-12 (INTENSIFICACIÓN)

- **Sentadilla:** 6×3 al 80-85% RM
- **Press banca:** 6×3 al 80-85% RM
- **Peso muerto:** 5×3 al 80-85% RM
- **Complementarios:** remo con mancuerna, press militar, peso muerto rumano
- **Objetivo:** máxima fuerza y preparación para test



# RECOMENDACIONES

- Descansa 2-3 min entre series principales
- Duerme al menos 7-8h/día
- Ajusta nutrición para fuerza y recuperación
- Haz descarga ligera si sientes fatiga acumulada



# ¡MUCHAS GRACIAS!

ESTE PLAN FORMA PARTE DE LOS PROGRAMAS DE FLEXFIT.  
¡SIGUE EL PROCESO Y MIDE TU PROGRESO EN 12 SEMANAS!

*"LA FUERZA NO VIENE DE LO QUE PUEDES HACER,  
SINO DE SUPERAR LO QUE CREÍAS IMPOSIBLE." 💪*