

P R O G R A M A

EN CASA - 8 SEMANAS





***IMPORTANTE** Este es un PDF Interactivo por lo cual, para su correcto funcionamiento; se recomienda abrir a travez de la app [Adobe Acrobat](#).

Puedes descargar [aquí para Android](#) y [aquí para iOS](#).



Acerca de

BOOST GENETIC

Rutinas en casa | Todos los niveles | Powerbuilding Oficial & Aesthetic by Science

Desde Powerbuilding Oficial os presentamos nuestra programación específica para entrenar en casa, centrada en optimizar las últimas semanas antes de poder entrenar en el gimnasio y poder así mejorar más rápido.

La planificación dura ocho semanas e incluye la progresión exacta de todas las variables de entrenamiento con diferentes variantes para poder adaptarte a pesar de tener poco material en casa.

Además, se incluyen videos exclusivos por parte del equipo Aestheticbyscience acerca de cómo realizar exactamente cada ejercicio y un WEBINAR DE UNA HORA para despejar todas las dudas.

OBJETIVOS:

- Ganar fuerza de cara a llegar con una buena base al Gimnasio.
- Aumentar la masa muscular (hipertrofia).
- Optimizar el entrenamiento en casa con poco material.

MÉTODO:

El método en el que nos hemos basado en este programa es el modelo ATR (Acumulación – Transferencia – Realización) aumentando intensidad y reduciendo volumen a medida que pasan las semanas.

EMPEZAR



MESOSICLO I (SEMANAS 1-4)

S1

SEMANA 1

S2

SEMANA 2

S3

SEMANA 3

S4

SEMANA 4

MESOSICLO II (SEMANAS 5-8)

S5

SEMANA 5

S6

SEMANA 6

S7

SEMANA 7

S8

SEMANA 8



WEBINAR EXCLUSIVO 1HORA

WEBINAR ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN

Para poder sacar el máximo partido a este programa de entrenamiento y saber exactamente como optimizar estas semanas y llegar con una base que te permita mejorar mucho más rápido en el gimnasio el equipo de Aesthicbyscience han grabado este WEBINAR.

Te recomendamos verlo antes de empezar con la planificación:

ACCEDER AHORA

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 1 - EMPUJES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>2. 2 x 12-15 (RIR 2) + 1 x AMRAP</div>		1'30
<div></div> <div>3. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>4. Fondos entre bancos 3 x 12-14 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>5. 2 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>6. Elevaciones posteriores 2 x RIR 2</div>		40"
<div></div> <div>7. Extensión unilateral de triceps 2 x RIR 2</div>		40"
<div></div> <div>8. 2 x 12-20 (RIR 2)</div>		40"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 2 - PIERNA A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 2</div>		1'30
<div></div> <div>2. Sentadilla Hack 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>3. 3 x 14-16 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>4. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>5. 4 x 15-17 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>6. 3 x RPE 8</div>		40"
<div></div> <div>7. 3 x RPE 8</div>		40"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 3 - TRACCIONES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>2. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>3. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>4. 3 x 14-16 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>5. Remo al menton con goma 2 x 15-17 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>6. 4 x 15-17 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>7. 3 x RIR 2</div>		40"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 4 - EMPUJES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Flexiones inclinadas 3 x RIR 2</div>		1'30
<div></div> <div>2. 4 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>3. Flexiones full rom 1 x AMRAP + 1 Rest pause</div>		1'
<div></div> <div>4. 2 x 17-20 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>5. 2 x 17-20 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>6. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>7. 3 x 14-16 (RIR 2)</div>		40"

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 5 - PIERNA B - TRACCIONES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 2</div>		1'20"
<div></div> <div>2. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>3. 2 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>4. 3 x 14 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>5. Face pull 3 x (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>6. 2 x (RIR 2)+ AMRAP</div>		40"
<div></div> <div>7. 2 x (RIR 2)</div>		40"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD


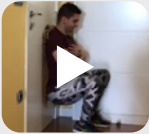
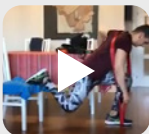


Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 1 - EMPUJES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 2 x RIR 2 + 1 x AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>2. 2 x 12-15 (RIR 2) + 1 x AMRAP</div>		1'30
<div></div> <div>3. 4 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>4. Fondos entre bancos 3 x 12-14 (RIR 2) + drop</div>		1'
<div></div> <div>5. 2 x RIR 2 + rest pause</div>		1'
<div></div> <div>6. Elevaciones posteriores 2 x RIR 2 + rest pause</div>		40"
<div></div> <div>7. Extensión unilateral de triceps 3 x RIR 2</div>		40"
<div></div> <div>8. 2 x 12-20 (RIR 2) + 1 x AMRAP</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 2 - PIERNA A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. 2 x RIR 2 + AMRAP		1'30
 2. Sentadilla Hack 2 x RIR 2 + AMRAP		1'
 3. 3 x 14-16 (RIR 2) + rest pause		1'
 4. 4 x RIR 2		1'
 5. 4 x 15-17 (RIR 2)		1'
 6. 3 x RPE 8		40"
 7. 3 x RPE 8		40"




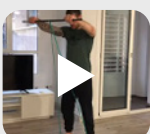
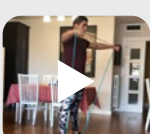

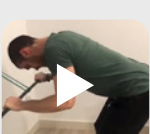
ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 3 - TRACCIONES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>2. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>3. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>4. 3 x 14-16 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>5. Remo al menton con goma 2 x 15-17 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>6. 4 x 15-17 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>7. 3 x RIR 2</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 4 - EMPUJES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <div>1. Flexiones inclinadas 2 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'30
 <div>2. 5 x RIR 2</div>		1'
 <div>3. Flexiones full rom 1 x AMRAP + 2 Rest pause</div>		1'
 <div>4. 3 x 17-20 (RIR 2)</div>		1'
 <div>5. 3 x 17-20 (RIR 2)</div>		1'
 <div>6. 2 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'
 <div>7. 3 x 14-16 (RIR 2)</div>		40"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 5 - PIERNA B - TRACCIONES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 2 RIR2 + Rest pause</div>		1'20"
<div></div> <div>2. 2 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>3. 3 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>4. 4 x 14 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>5. Face pull 3 x (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>6. 3 x (RIR 2)+ AMRAP</div>		40"
<div></div> <div>7. 3 x (RIR 2)</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD




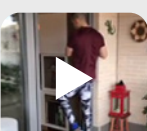
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 1 - EMPUJES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <div>1. 3 x RIR 2 + 1 x AMRAP</div>		1'
 <div>2. 3 x 12-15 (RIR 2) + 1 x AMRAP</div>		1'30
 <div>3. 4 x RIR 2 + rest</div>		1'
 <div>4. Fondos entre bancos 4 x 12-14 (RIR 2) + drop</div>		1'
 <div>5. 3 x RIR 2 + rest pause</div>		1'
 <div>6. Elevaciones posteriores 3 x RIR 2 + rest pause</div>		40"
 <div>7. Extensión unilateral de triceps 4 x RIR 2</div>		40"
 <div>8. 3 x 12-20 (RIR 2) + 1 x AMRAP</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD


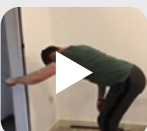
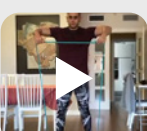
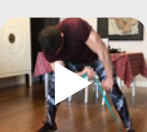
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 2 - PIERNA A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <div>1. 3 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'30
 <div>2. Sentadilla Hack 3 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'
 <div>3. 4 x 14-16 (RIR 2) + rest pause</div>		1'
 <div>4. 5 x RIR 2</div>		1'
 <div>5. 5 x 15-17 (RIR 2)</div>		1'
 <div>6. 3 x RPE 8</div>		40"
 <div>7. 3 x RPE 8</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD




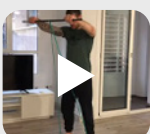
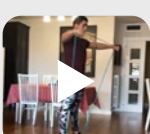

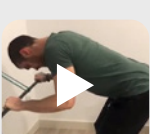
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 3 - TRACCIONES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 1 + 1 AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>2. 5 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>3. 5 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>4. 3 x 14-16 (RIR 2) + AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>5. Remo al menton con goma 4 x 15-17 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>6. 5 x 15-17 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>7. 4 x RIR 2</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

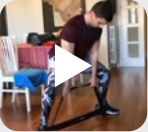

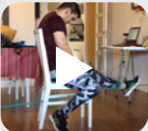
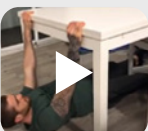
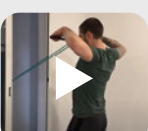
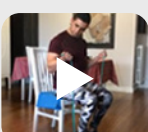
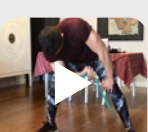
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 4 - EMPUJES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Flexiones inclinadas 3 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'30
<div></div> <div>2. 5 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>3. Flexiones full rom 1 x AMRAP + 2 Rest pause</div>		1'
<div></div> <div>4. 4 x 17-20 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>5. 4 x 17-20 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>6. 3 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>7. 4 x 14-16 (RIR 2)</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 5 - PIERNA B - TRACCIONES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. 3 RIR 2 + Rest pause		1'20"
 2. 3 x RIR 2 + AMRAP		1'
 3. 4 x RIR 2		1'
 4. 5 x 14 (RIR 2)		1'
 5. Face pull 4 x (RIR 2)		1'
 6. 4 x (RIR 2)+ AMRAP		40"
 7. 4 x (RIR 2)		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD


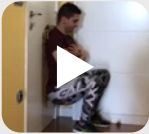
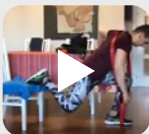
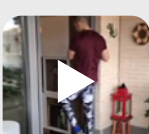

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 1 - EMPUJES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 2 + 1 x AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>2. 4 x 12-15 (RIR 2) + 1 x AMRAP</div>		1'30
<div></div> <div>3. 5 x RIR 2 + rest</div>		1'
<div></div> <div>4. Fondos entre bancos 4 x 12-14 (RIR 2) + 2 drop</div>		1'
<div></div> <div>5. 3 x RIR 2 + 2 rest pause</div>		1'
<div></div> <div>6. Elevaciones posteriores 3 x RIR 2 + 2 rest pause</div>		40"
<div></div> <div>7. Extensión unilateral de triceps 5 x RIR 2</div>		40"
<div></div> <div>8. 3 x 12-20 (RIR 2) + 1 x AMRAP</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD


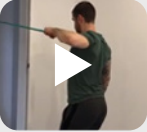
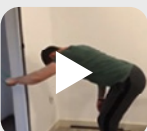
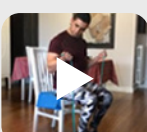
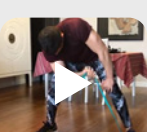
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 2 - PIERNA A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'30
<div></div> <div>2. Sentadilla Hack 4 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>3. 4 x 14-16 (RIR 2)+ 2 rest pause</div>		1'
<div></div> <div>4. 6 x RIR 2</div>		1'
<div></div> <div>5. 5 x 15-17 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>6. 3 x RPE 8</div>		40"
<div></div> <div>7. 3 x RPE 8</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD




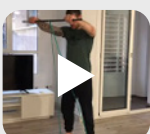
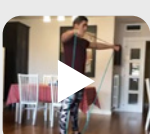

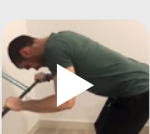
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 3 - TRACCIONES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <div>1. 3 x RIR 1 + 1 AMRAP</div>		1'
 <div>2. 5 x RIR 2 + rest pause</div>		1'
 <div>3. 5 x RIR 2 + 3x</div>		1'
 <div>4. 4 x 14-16 (RIR 2)+ AMRAP</div>		1'
 <div>5. Remo al menton con goma 5 x 15-17 (RIR 2)</div>		1'
 <div>6. 6 x 15-17 (RIR 2)</div>		1'
 <div>7. 4 x RIR 2 + 3x</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

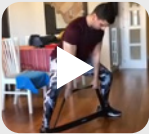

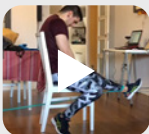
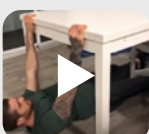
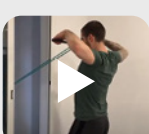
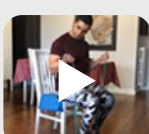
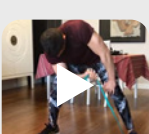
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 4 - EMPUJES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Flexiones inclinadas 4 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'30
<div></div> <div>2. 5 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>3. Flexiones full rom 1 x AMRAP + 3 Rest pause</div>		1'
<div></div> <div>4. 4 x 17-20 (RIR 2) + 3x</div>		1'
<div></div> <div>5. 4 x 17-20 (RIR 2) + 3x</div>		1'
<div></div> <div>6. 4 x RIR 2 + AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>7. 4 x 14-16 (RIR 2) + 3x</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 5 - PIERNA B - TRACCIONES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. 3 RIR 2 + 2 Rest pause		1'20"
 2. 3 x RIR 2 + AMRAP		1'
 3. 5 x RIR 2		1'
 4. 5 x 14 (RIR 2) + 3x		1'
 5. Face pull 4 x (RIR 2) + rest pause		1'
 6. 5 x (RIR 2) + AMRAP		40"
 7. 4 x (RIR 2)		40"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 1 - EMPUJES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 1</div>		1'
<div></div> <div>2. 2 x 12-15 (RIR 1) + 1 x AMRAP</div>		1'30
<div></div> <div>3. 3 x RIR 1</div>		1'
<div></div> <div>4. Fondos entre bancos 3 x 12-14 (RIR 1) + drop</div>		1'
<div></div> <div>5. 2 x RIR 1 + rest pause</div>		1'
<div></div> <div>6. Elevaciones posteriores 2 x RIR 1 + rest pause</div>		40"
<div></div> <div>7. Extensión unilateral de triceps 2 x RIR 1</div>		40"
<div></div> <div>8. 2 x 12-20 (RIR 1) + AMRAP</div>		40"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.




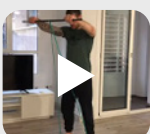
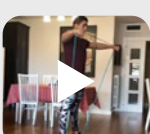

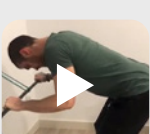
DÍA 2 - PIERNA A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 1</div>		1'30
<div></div> <div>2. Sentadilla Hack 3 x RIR 1 + Drop</div>		1'
<div></div> <div>3. 3 x 14-16 (RIR 1) + Rest</div>		1'
<div></div> <div>4. 3 x RIR 1 + 3x</div>		1'
<div></div> <div>5. 4 x 15-17 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>6. 3 x RPE 8</div>		40"
<div></div> <div>7. 3 x RPE 8</div>		40"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 3 - TRACCIONES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 1</div>		1'
<div></div> <div>2. 3 x RIR 1 + 3x</div>		1'
<div></div> <div>3. 3 x RIR 1 + 3x</div>		1'
<div></div> <div>4. 3 x 14-16 (RIR 1) + rest pause</div>		1'
<div></div> <div>5. Remo al menton con goma 2 x 15-17 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>6. 4 x 15-17 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>7. 3 x RIR 1</div>		40"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 4 - EMPUJES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Flexiones inclinadas 3 x RIR 1		1'30
 2. 4 x RIR 1		1'
 3. Flexiones full rom 1 x AMRAP + 1 Rest pause		1'
 4. 2 x 17-20 (RIR 1)		1'
 5. 2 x 17-20 (RIR 1)		1'
 6. 3 x RIR 1		1'
 7. 3 x 14-16 (RIR 1) + 3x		40"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 5 - PIERNA B - TRACCIONES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 4 x RIR 1</div>		1'20"
<div></div> <div>2. 3 x RIR 1</div>		1'
<div></div> <div>3. 2 x RIR 1 + 3x</div>		1'
<div></div> <div>4. 3 x 14 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>5. Face pull 3 x (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>6. 2 x (RIR 1)+ AMRAP</div>		40"
<div></div> <div>7. 3 x (RIR 1)</div>		40"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

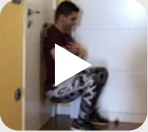


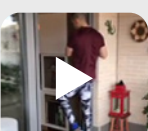


Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 1 - EMPUJES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 2 x RIR 1 + 1 x AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>2. 3 x 12-15 (RIR 1) + 1 x AMRAP</div>		1'30
<div></div> <div>3. 4 x RIR 1</div>		1'
<div></div> <div>4. Fondos entre bancos 3 x 12-14 (RIR 1) + 2 drop</div>		1'
<div></div> <div>5. 2 x RIR 1+ 2 rest pause</div>		1'
<div></div> <div>6. Elevaciones posteriores 2 x RIR 1 + 2 rest pause</div>		40"
<div></div> <div>7. Extensión unilateral de triceps 3 x RIR 1</div>		40"
<div></div> <div>8. 3 x 12-20 (RIR 1) + 1 x AMRAP</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 2 - PIERNA A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 2 x RIR 1 + AMRAP</div>		1'30
<div></div> <div>2. Sentadilla Hack 2 x RIR 1 + AMRAP + drop</div>		1'
<div></div> <div>3. 3 x 14-16 (RIR 1) + 2 rest pause</div>		1'
<div></div> <div>4. 4 x RIR 1 + 3x</div>		1'
<div></div> <div>5. 4 x 15-17 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>6. 3 x RPE 8</div>		40"
<div></div> <div>7. 3 x RPE 8</div>		40"



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD




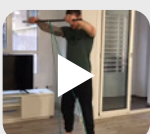
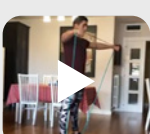

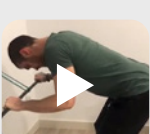
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 3 - TRACCIONES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 2 x RIR 1 + 1 AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>2. 4 x RIR 1 + 3x</div>		1'
<div></div> <div>3. 4 x RIR 1 + 3x</div>		1'
<div></div> <div>4. 3 x 14-16 (RIR 1) + AMRAP + restpause</div>		1'
<div></div> <div>5. Remo al menton con goma 3 x 15-17 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>6. 4 x 15-17 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>7. 3 x RIR 1 + 3x</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

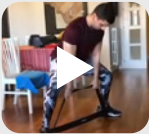

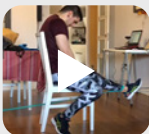
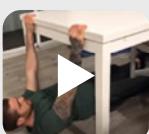
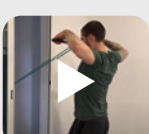
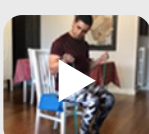
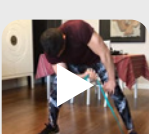
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 4 - EMPUJES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <div>1. Flexiones inclinadas 2 x RIR 21 + AMRAP</div>		1'30
 <div>2. 5 x RIR 1 + rest</div>		1'
 <div>3. Flexiones full rom 1 x AMRAP + 2 Rest pause</div>		1'
 <div>4. 3 x 17-20 (RIR 1)</div>		1'
 <div>5. 3 x 17-20 (RIR 1)</div>		1'
 <div>6. 3 x RIR 1 + AMRAP</div>		1'
 <div>7. 3 x 14-16 (RIR 1) + AMRAP</div>		40"



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 5 - PIERNA B - TRACCIONES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. 3 RIR 1 + Rest pause		1'20"
 2. 3 x RIR 1 + AMRAP		1'
 3. 3 x RIR 1 + 3x		1'
 4. 4 x 14 (RIR 1)		1'
 5. Face pull 3 x RIR 1 + 3x		1'
 6. 3 x (RIR 1) + AMRAP		40"
 7. 3 x (RIR 1)		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD


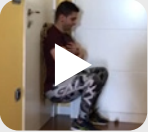



Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 1 - EMPUJES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. 3 x RIR 1 + 1 x AMRAP		1'
 2. 4 x 12-15 (RIR 1) + 1 x AMRAP		1'30
 3. 4 x RIR 1 + rest		1'
 4. Fondos entre bancos 4 x 12-14 (RIR 1) + 3 drop		1'
 5. 3 x RIR 1 + 2 rest pause		1'
 6. Elevaciones posteriores 3 x RIR 1 + 2 rest pause		40"
 7. Extensión unilateral de triceps 4 x RIR 1 + drop		40"
 8. 3 x 12-20 (RIR 1) + 1x AMRAP		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 2 - PIERNA A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 1 + AMRAP</div>		1'30
<div></div> <div>2. Sentadilla Hack 3 x RIR 1 + AMRAP + drop</div>		1'
<div></div> <div>3. 4 x 14-16 (RIR 1) + 2 rest pause</div>		1'
<div></div> <div>4. 5 x RIR 1 + 5x</div>		1'
<div></div> <div>5. 5 x 15-17 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>6. 3 x RPE 8</div>		40"
<div></div> <div>7. 3 x RPE 8</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD




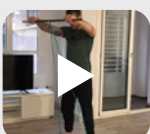
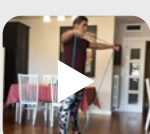

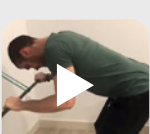
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 3 - TRACCIONES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 x RIR 1 + 1 AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>2. 4 x RIR 1 +AMRAP + 5x</div>		1'
<div></div> <div>3. 4 x RIR 1 + AMRAP + 5x</div>		1'
<div></div> <div>4. 3 x 14-16 (RIR 1) + AMRAP + rest</div>		1'
<div></div> <div>5. Remo al menton con goma 5 x 15-17 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>6. 5 x 15-17 (RIR 1) + rest</div>		1'
<div></div> <div>7. 4 x RIR 1 +3x</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

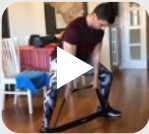

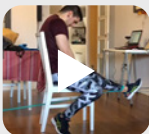
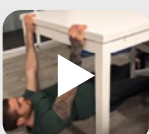
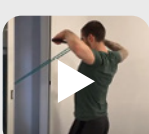
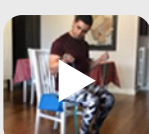
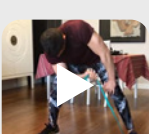
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 4 - EMPUJES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Flexiones inclinadas 3 x RIR 1 + AMRAP		1'30
 2. 5 x RIR 1 + AMRAP + rest		1'
 3. Flexiones full rom 1 x AMRAP + 3 Rest pause		1'
 4. 4 x 17-20 (RIR 1) + 3x		1'
 5. 4 x 17-20 (RIR 1) + 3x		1'
 6. 3 x RIR 1 + AMRAP		1'
 7. 4 x 14-16 (RIR 1) + AMRAP		40"



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 5 - PIERNA B - TRACCIONES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. 3 RIR 1 + 2 Rest pause		1'20"
 2. 3 x RIR 1 + AMRAP		1'
 3. 4 x RIR 1 + 3x		1'
 4. 5 x 14 (RIR 1) + rest		1'
 5. Face pull 4 x RIR 1 + 3x		1'
 6. 4 x (RIR 1) + AMRAP		40"
 7. 4 x (RIR 1)		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD




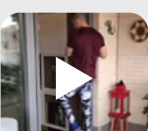

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 1 - EMPUJES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <div>1. 4 x RIR 1 + 1 x AMRAP</div>		1'
 <div>2. 4 x 12-15 (RIR 1) + 1 x AMRAP</div>		1'30
 <div>3. 5 x RIR 1 + 2 rest</div>		1'
 <div>4. Fondos entre bancos 4 x 12-14 (RIR 1) + 3 drop</div>		1'
 <div>5. 3 x RIR 1 + 3 rest pause</div>		1'
 <div>6. Elevaciones posteriores 3 x RIR 3 + 1 rest pause</div>		40"
 <div>7. Extensión unilateral de triceps 5 x RIR 1 + drop</div>		40"
 <div>8. 3 x 12-20 (RIR 1) + 1 x AMRAP</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD


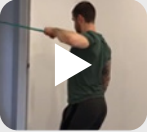
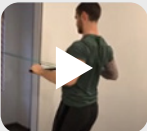
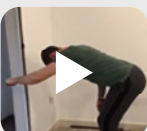
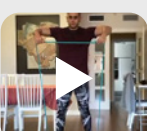
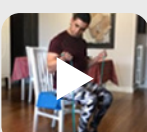
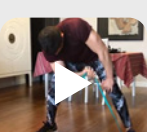
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 2 - PIERNA A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <div>1. 4 x RIR 1 + AMRAP</div>		1'30
 <div>2. Sentadilla Hack 4 x RIR 1 + AMRAP + drop</div>		1'
 <div>3. 4 x 14-16 (RIR 1) + 3 rest pause</div>		1'
 <div>4. 6 x RIR 1 + 5x</div>		1'
 <div>5. 5 x 15-17 (RIR 1)</div>		1'
 <div>6. 3 x RPE 8</div>		40"
 <div>7. 3 x RPE 8</div>		40"



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD




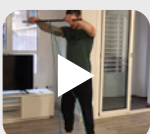
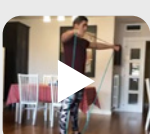

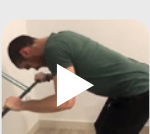
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 3 - TRACCIONES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 4 x RIR 1 + 1 AMRAP</div>		1'
<div></div> <div>2. 5 x RIR 1+ AMRAP + 5x</div>		1'
<div></div> <div>3. 5 x RIR 1 + AMRAP + 5x</div>		1'
<div></div> <div>4. 3 x 14-16 (RIR 1) + AMRAP + 2 rest</div>		1'
<div></div> <div>5. Remo al menton con goma 5 x 15-17 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>6. 5 x 15-17 (RIR 1)+2 rest</div>		1'
<div></div> <div>7. 4 x RIR 1 + 5x</div>		40"



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

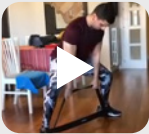

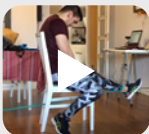
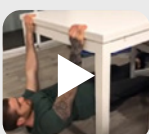
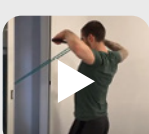
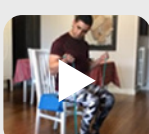
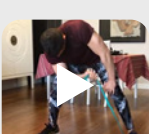
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 4 - EMPUJES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <div>1. Flexiones inclinadas 4 x RIR 1 + AMRAP</div>		1'30
 <div>2. 5 x RIR 1 + AMRAP + 3x</div>		1'
 <div>3. Flexiones full rom 1 x AMRAP + 4 Rest pause</div>		1'
 <div>4. 4 x 17-20 (RIR 1) + 5x</div>		1'
 <div>5. 4 x 17-20 (RIR 1) + 5x</div>		1'
 <div>6. 4 x RIR 1 + AMRAP + rest</div>		1'
 <div>7. 4 x 14-16 (RIR 1) + 5x</div>		40"



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 5 - PIERNA B - TRACCIONES B		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. 3 RIR 1 + 3 Rest pause</div>		1'20"
<div></div> <div>2. 3 x RIR 1 + AMRAP + 3x</div>		1'
<div></div> <div>3. 5 x RIR 1 + 5x</div>		1'
<div></div> <div>4. 5 x 14 (RIR 1) + 2 rest</div>		1'
<div></div> <div>5. Face pull 5 x RIR 1 + 5x</div>		1'
<div></div> <div>6. 5 x (RIR 1) + AMRAP</div>		40"
<div></div> <div>7. 4 x (RIR 1)</div>		40"



S1				
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				
S8				



¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE ESTE PROGRAMA?

Los resultados dependen de tu esfuerzo. Si bien es cierto que siguiendo bien todas las indicaciones puedes conseguir un estímulo más que suficiente para avanzar, dependerá mucho de tu experiencia entrenando con cargas.

Aproximadamente, si llevas menos de dos años entrenando eres principiante, si llevas entre dos y seis años eres intermedio y si llevas más de seis años entrenando eres avanzado.

En caso de ser principiante o intermedio probablemente podrás conseguir mejorar siguiendo este programa, si eres avanzado te recomendamos seguirlo solo por un breve período de tiempo de cara a mantener adaptaciones.

¿A QUÉ HORA DEBERÍA ENTRENAR? ¿PASA ALGO SI CAMBIO MI HORA DE ENTRENAMIENTO?

No existe suficiente evidencia científica para poder concretar un horario de entrenamiento que sea mejor para todo el mundo, simplemente escoge la hora que mejor se adapte a tu día a día.

Si bien es cierto que recomendamos entrenar siempre a la misma hora para que tengas una rutina que te ayude a entrenar mejor y respetar más los descansos de un entrenamiento a otro, no pasa nada si tienes que cambiar de hora, puedes realizar perfectamente tu entrenamiento.

¿QUÉ PASA SI ME TENGO QUE SALTAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO?

Realmente esta programación no tiene marcados días de entrenamiento como tal, sino ejemplos prácticos de como entrenar cada grupo muscular.

Por tanto, si te saltas alguna sesión de entrenamiento no pasa nada, simplemente tenlo en cuenta como día de descanso y continua el siguiente día con el próximo entrenamiento.

TENGO O HE TENIDO UNA LESIÓN ¿PUEDO REALIZAR IGUALMENTE EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO?

Todos nuestros programas adaptan la intensidad al esfuerzo percibido por la persona que va a realizarlo, por lo que simplemente tendrías que ajustar las variantes para que no se produzca ningún tipo de molestia.

¿QUÉ HAGO SI NO DISPONGO DEL MATERIAL NECESARIO PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS MARCADOS?

A pesar de que el programa está diseñado con la idea de poder entrenar sin necesidad de usar material de gimnasio, es cierto que para la realización de algunos ejercicios precisamos de algunos mínimos como bandas de resistencia.

En estos casos la imaginación será nuestro más poderoso aliado, siempre hay alguna alternativa posible, aunque sea un compañero que nos ayude a ofrecer resistencia.

¿QUÉ HAGO SI TENGO ALGUNA DUDA CON MI PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO?

Es importante que primero leas toda la información que adjuntamos a tu programa.

En ella detallamos exactamente como seguir la programación, además de vincular videos para que puedas ver cómo realizar todos y cada uno de los ejercicios mostrados.

Si a pesar de ello tienes alguna duda que está exclusivamente relacionada con el programa adquirido y no con tu caso concreto puedes escribirnos a nuestro correo **soporte@powerbuildingoficial.com** y te responderemos en un plazo máximo de 48 horas.

Más productos en:

Powerbuildingoficial.com

Aesthetic-by-science.com

