



Powerbuildingoficial.com

VOLUMEN MÁXIMO

ESPALDA MASIVA

PROGRAMA POR IVAN ALONSO

12 SEMANAS

©Copyright Powerbuilding Oficial



***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**.



Acceso a contenidos

ACERCA DE

MIS RESULTADOS

PREGUNTAS FRECUENTES

MESOSICLO I (SEMANAS 1-4)

S1

S2

S3

S4

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

MESOSICLO II (SEMANAS 5-8)

S5

S6

S7

S8

SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

SEMANA 8

MESOSICLO III (SEMANAS 9-12)

S9

S10

S11

S12

SEMANA 9

SEMANA 10

SEMANA 11

SEMANA 12



ACERCA DE

Esta es la programación que he seguido (Iván Alonso) para trabajar específicamente la espalda, centrada en perseguir una buena densidad mediante básicos pesados al mismo tiempo que trabajamos la mayor amplitud posible mediante accesorios que no muchos conocen... súmate al #BACKCHALLENGE!

Todo está perfectamente detallado en el programa. Además, se incluyen videos exclusivos por parte del equipo acerca de cómo realizar exactamente cada ejercicio para despejar todas las dudas.

La progresión dura doce semanas e incluye dos picos de fuerza para conseguir hacer record en todos los básicos, así como diferentes estrategias de alta intensidad para mejorar la hipertrofia, especialmente en la Espalda.

OBJETIVOS:

- Aumentar la masa muscular y mejorar la estética de la ESPALDA.
- Ganar fuerza en los básicos de powerlifting, dominada y press militar.

MÉTODO:

Este programa no sigue un método en particular, es la planificación que yo mismo he diseñado a partir de mis conocimientos y experiencia entrenando Powerbuilding.

¿Desconoces los términos usados en este programa? [Ver Glosario Powerbuilding.](#)

©Copyright Powerbuilding Oficial. Protegida en la Ley de Derechos de Autor.

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 1PIERNA A - TRACCIONES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Peso Muerto 1 x 3 (RPE7) + 3 x 5 (RIR4)</div>		3'
<div></div> <div>2. Dominada lastrada 1 x 2(RPE 7) + 3 x 8 (RIR 4)</div>		3'
<div></div> <div>3. Jalones al pecho agarre abierto 3 x 10-12 (RIR 3)</div>		1'30
<div></div> <div>4. Peso muerto rumano en multipower 3 x 10-12 (RIR 3)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Zancada paso atrás con mancuerna 3 x 14 (RIR 3)</div>		2'
<div></div> <div>6. Curl femoral parando entre reps 3 x 14 (RIR 3)</div>		1'
<div></div> <div>7. Curl biceps martillo 3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'
<div></div> <div>8. Gemelo pesado 3 x 14-16 (RIR 3)</div>		min.

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 2 EMPUJES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Press de banca 1 x 2 (RPE 7) + 3 x 8 (RIR 4)		3'
2. Press de banca inclinado con mancuerna 3 x 8-10 (RIR 3)		2'
3. Press de banca multipower tension constante 3 x 10-12 (RIR 3)		2'
4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 3 x 14 (RIR 3)		1'30
5. Cruce de poleas ascendente 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30
6. Press frances con mancuernas 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 3 x 14-16 (RIR 3)		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 3 TRACCIONES B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. ▾ 4 x 6 6 8 8 (RPE 7)		3'
2. Remo 45° con barra 3 x 8 (RIR 3)		1'30
3. Tracción vertical en máquina 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30
4. Remo en polea baja 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30
5. Jalones al pecho unilateral girando 3 x 14 (RIR 3)		1'30
6. Pull over con cuerda en polea 3 x 14 (RIR 3)		1'
7. Curl de biceps con barra 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
8. Curl araña 3 x 14-16 (RIR 3)		1'

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

<

DÍA 4PIERNA B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Sentadilla 1 x 2 (RPE 7) + 3 x 5 (RIR 4)		3'
2. Hip Trust 3 x 6 (RIR 3)		2'
3. Sentadilla hack excentrica controlada 3 x 10 - 12 (RIR 3)		2'
4. Sentadilla búlgara en multipower 3 x 14 (RIR 3)		1'30
5. Curl femoral 3 x 8 (RIR 3)		1'30
6. Gemelo sentado 3 x 20-25 (RIR 3)		1'
7. Stir the pot 3 x 4-8 vueltas por lado		1'
8. Rueda abdominal 4 x 10 (RIR 1)		30"

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 5 TORSO A

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 4 (RPE 7) + 3 x 10 (RIR 4)		3'
	2. Dominada lastrada 4 x 6 6 8 8 (RPE 6,5)		3'
	3. Press de banca inclinado 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30
	4. Remo gironda desde altura 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30
	5. Pess landmine desde altura 3 x 14 (RIR 3)		1'30
	6. Tracción vertical en máquina unilateral 3 x 10-12 (RIR 3)		1'
	7. Press frances de pie tras nuca unilateral 3 x 10 8 6 (RIR 3)		1'
	8. Curl de bíceps con mancuerna 3 x 14-16 (RIR 3)		1'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 1

PIERNA A - TRACCIONES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Peso Muerto 1 x 3 (RPE 7,5) + 3-5 x 5 (RIR 3)</div>		3'
<div></div> <div>2. Dominada lastrada 1 x 2 (RPE 7,5) + 3-5 x 8 (RIR 3)</div>		3'
<div></div> <div>3. Jalones al pecho agarre abierto 4 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>4. Peso muerto rumano en multipower 4 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Zancada paso atrás con mancuerna 4 x 14 (RIR 2-3)</div>		2'
<div></div> <div>6. Curl femoral parando entre reps 4 x 14 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>7. Curl biceps martillo 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>8. Gemelo pesado 4 x 14- 16 (RIR 2-3)</div>		min.

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



DÍA 2 EMPUJES A



Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 2 (RPE 7,5) + 3-5 x 8 (RIR 3)		3'
 2. Press de banca inclinado con mancuerna 4 x 8-10 (RIR 2-3)		2'
 3. Press de banca multipower tension constante 4 x 10-12 (RIR 2-3)		2'
 4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 4 x 14 (RIR 2-3)		1'30
 5. Cruce de poleas ascendente 4 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
 6. Press frances con mancuernas 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'30
 7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 4 x 14- 16 (RIR 2-3)		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



DÍA 3 TRACCIONES B



Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. ▾ 4x 8 (RPE 7,5)		3'
 2. Remo 45° con barra 4 x 8 (RIR 2-3)		1'30
 3. Tracción vertical en máquina 4 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
 4. Remo en polea baja 4 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
 5. Jalones al pecho unilateral girando 4 x 14 (RIR 2-3)		1'30
 6. Pull over con cuerda en polea 4 x 14 (RIR 2-3)		1'
 7. Curl de biceps con barra 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'30
 8. Curl araña 4 x 14- 16 (RIR 2-3)		1'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

< DÍA 4 PIERNA B >

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Sentadilla 1 x 2 (RPE 7,5) + 3-5 x 5 (RIR 3)</div>		3'
<div></div> <div>2. Hip Trust 4 x 6 (RIR 2-3)</div>		2'
<div></div> <div>3. Sentadilla hack excentrica controlada 4 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		2'
<div></div> <div>4. Sentadilla búlgara en multipower 4 x 14 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Curl femoral 4 x 8 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>6. Gemelo sentado 4 x 20-25 (RIR 2-3)</div>		1'
<div></div> <div>7. Stir the pot 4 x 4-8 vueltas por lado</div>		1'
<div></div> <div>8. Rueda abdominal 4 x 10 (RIR 1)</div>		30"



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 5 TORSO A

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 4 (RPE 7,5) + 3-4 x 10 (RIR 3)		3'
	2. Dominada lastrada 4 x 6 (RPE 5)		3'
	3. Press de banca inclinado 4 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	4. Remo gironda desde altura 4 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	5. Pess landmine desde altura 4 x 14 (RIR 2-3)		1'30
	6. Tracción vertical en máquina unilateral 4 x 10-12 (RIR 2-3)		1'
	7. Press frances de pie tras nuca unilateral 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)		1'
	8. Curl de bíceps con mancuerna 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)		1'



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 2 (RPE 8) + 5 x 4(RIR2-3)		3'
	2. Dominada lastrada 1 x 2(RPE 8) + 5 x 6 (RIR 2-3)		3'
	3. Jalones al pecho agarre abierto 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	4. Peso muerto rumano en multipower 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	5. Zancada paso atrás con mancuerna 5 x 14 (RIR 2-3)		2'
	6. Curl femoral parando entre reps 5x 14 (RIR 2)		1'
	7. Curl biceps martillo 5 x 14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'
	8. Gemelo pesado 5 x 14- 16 (RIR 2-3)		min.



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 2 EMPUJES A

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 2 (RPE 8) + 5 x 6 (RIR 2-3)		3'
	2. Press de banca inclinado con mancuerna 5 x 8-10 (RIR 2-3)		2'
	3. Press de banca multipower tension constante 5 x 10-12 (RIR 2-3)		2'
	4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 5 x 14 (RIR 2-3)		1'30
	5. Cruce de poleas ascendente 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	6. Press frances con mancuernas 5 x 14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'30
	7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 5 x 14- 16 (RIR 2-3)		1'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 3 TRACCIONES B

>






Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. ▾ 4x 8 8 10 10 (RPE 8)</div>		3'
<div></div> <div>2. Remo 45° con barra 5 x 8 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>3. Tracción vertical en máquina 5 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>4. Remo en polea baja 5 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Jalones al pecho unilateral girando 5 x 14 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>6. Pull over con cuerda en polea 5 x 14 (RIR 2-3)</div>		1'
<div></div> <div>7. Curl de biceps con barra 5 x14 12 10 8 16 (RIR 2)</div>		1'30
<div></div> <div>8. Curl araña 5 x 14- 16 (RIR 2-3)</div>		1'



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

< DÍA 4 PIERNA B >

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Sentadilla 1 x 2 (RPE 8) + 5 x 4 (RIR 2-3)		3'
 2. Hip Trust 5 x 6 (RIR 2-3)		2'
 3. Sentadilla hack excentrica controlada 5 x 10-12 (RIR 2-3)		2'
 4. Sentadilla búlgara en multipower 5 x 14 (RIR 2-3)		1'30
 5. Curl femoral 5 x 8 (RIR 2-3)		1'30
 6. Gemelo sentado 5 x 20-25 (RIR 2-3)		1'
 7. Stir the pot 5 x 4-8 vueltas por lado		1'
 8. Rueda abdominal 4 x 10 (RIR1)		30"



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 5 TORSO A

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 4 (RPE 8) + 4 x 8 (RIR 2-3)		3'
	2. Dominada lastrada 4x 6 6 8 8 (RPE 7,5)		3'
	3. Press de banca inclinado 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	4. Remo gironda desde altura 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	5. Pess landmine desde altura 5 x 14 (RIR 2-3)		1'30
	6. Tracción vertical en máquina unilateral 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'
	7. Press frances de pie tras nuca unilateral 5 x12 10 8 6 14 (RIR 2)		1'
	8. Curl de bíceps con mancuerna 5 x12 10 8 6 14 (RIR 2)		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Peso Muerto 1 x 5 (RPE 8,5) + 3 x 3 (RIR 3)		3'
2. Dominada lastrada 1 x 1 (RPE 8,5) + 3 x 6 (RIR 3)		3'
3. Jalones al pecho agarre abierto 4 x 10 (RIR 2) + Drop set		1'30
4. Peso muerto rumano en multipower 4 x 10 (RIR 2)		1'30
5. Zancada paso atrás con mancuerna 4 x 12 (RIR 2)		2'
6. Curl femoral parando entre reps 4 x 12 (RIR 2)		1'
7. Curl biceps martillo 4 x 12 10 8 6 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'
8. Gemelo pesado 4 x 14 (RIR 2)		min.

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



DÍA 2 EMPUJES A



Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 1 (RPE 8,5) + 3 x 6 (RIR 3)		3'
 2. Press de banca inclinado con mancuerna 4 x 8 (RIR 2)		2'
 3. Press de banca multipower tension constante 4 x 10 (RIR 2) + Drop set		2'
 4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'30
 5. Cruce de poleas ascendente 4 x 10 (RIR 2)		1'30
 6. Press frances con mancuernas 4 x 12 10 8 6 (RIR 2)		1'30
 7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 4 x 14 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 3 TRACCIONES B

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. ▾ 4 x 6 (RPE 8,5)		3'
2. Remo 45° con barra 4 x 6 (RIR 2)		1'30
3. Tracción vertical en máquina 4 x 10 (RIR 2)		1'30
4. Remo en polea baja 4 x 10 (RIR 2) + Drop set		1'30
5. Jalones al pecho unilateral girando 4 x 12 (RIR 2)		1'30
6. Pull over con cuerda en polea 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'
7. Curl de biceps con barra 4 x 12 10 8 6 (RIR 2)		1'30
8. Curl araña 4 x 14 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'

⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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









DÍA 4 PIERNA B

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Sentadilla 1 x 1 (RPE 8,5) + 3 x 4 (RIR 3)		3'
2. Hip Trust 4 x 4 (RIR 2)		2'
3. Sentadilla hack excentrica controlada 4 x 10 (RIR 2) + Drop set		2'
4. Sentadilla búlgara en multipower 4 x 12 (RIR 2)		1'30
5. Curl femoral 4 x 6 (RIR 2) + Drop set		1'30
6. Gemelo sentado 4 x 25 (RIR 2)		1'
7. Stir the pot 4 x 6-10 vueltas por lado		1'
8. Rueda abdominal 4 x 10 (RIR 1)		30"

⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

< DÍA 5 TORSO A >

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press militar 1 x 2 (RPE 8,5) + 3 x 8 (RIR 3)		3'
 2. Dominada lastrada 4 x 4 4 6 6 (RPE 8)		3'
 3. Press de banca inclinado 4 x 10 (RIR 2) + Drop set		1'30
 4. Remo gironda desde altura 4 x 10 (RIR 2)		1'30
 5. Pess landmine desde altura 4 x 12 (RIR 2)		1'30
 6. Tracción vertical en máquina unilateral 4 x 10 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'
 7. Press frances de pie tras nuca unilateral 4 x 10 8 6 4 (RIR 2)		1'
 8. Curl de bíceps con mancuerna 4 x 10 8 6 4 (RIR 2)		1'

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

<

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Peso Muerto 1 x 3 (RPE 9) + 2 x 3 (RIR 2)		3'
2. Dominada lastrada 1 x 1 (RPE 9) + 2 x 4 (RIR 2)		3'
3. Jalones al pecho agarre abierto 2 x 8 (RIR 1-2)		1'30
4. Peso muerto rumano en multipower 2 x 8 (RIR 1-2)		1'30
5. Zancada paso atrás con mancuerna 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
6. Curl femoral parando entre reps 3x 10 (RIR 1-2)		1'
7. Curl biceps martillo 3 x 10 8 6 (RIR 1)		min.
8. Gemelo pesado 3 x 12-14 (RIR 1)		min.

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 2 EMPUJES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Press de banca 1 x 1 (RPE 9) + 2 x 4 (RIR 2)		3'
2. Press de banca inclinado con mancuerna 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
3. Press de banca multipower tension constante 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
5. Cruce de poleas ascendente 2 x 8 (RIR 1-2)		1'30
6. Press frances con mancuernas 3 x 10 8 6 (RIR 1-2)		1'30
7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 3 x 14 (RIR 1)		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 3 TRACCIONES B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. ▾ 3 x 4 (RPE 9)		3'
2. Remo 45° con barra 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
3. Tracción vertical en máquina 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
4. Remo en polea baja 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
5. Jalones al pecho unilateral girando 3 x 14 (RIR 3)		1'30
6. Pull over con cuerda en polea 3 x 14 (RIR 3)		1'
7. Curl de biceps con barra 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
8. Curl araña 3 x 14-16 (RIR 3)		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 4PIERNA B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Sentadilla 1 x 1 (RPE 9) + 2 x 3 (RIR 2)</div>		3'
<div></div> <div>2. Hip Trust 2 x 4 (RIR 1-2)</div>		2'
<div></div> <div>3. Sentadilla hack excentrica controlada 2 x 8 (RIR 1-2)</div>		2'
<div></div> <div>4. Sentadilla búlgara en multipower 2 x 12 (RIR 1-2)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Curl femoral 2 x 6 (RIR 3)</div>		1'30
<div></div> <div>6. Gemelo sentado 3 x 20-25 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>7. Stir the por 2 x 6-10 vueltas por lado</div>		1'
<div></div> <div>8. Rueda abdominal 3 x 10 CLUSTERS (RIR 1)</div>		min.

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 5 TORSO A

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 2 (RPE 9) + 2 x 6 (RIR 2)		3'
	2. Dominada lastrada 3 x 6 (RPE 8,5)		3'
	3. Press de banca inclinado 2 x 8 (RIR 1-2)		1'30
	4. Remo gironda desde altura 2 x 8 (RIR 1-2)		1'30
	5. Pess landmine desde altura 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
	6. Tracción vertical en máquina unilateral 2 x 8 (RIR 1-2)		1'
	7. Press frances de pie tras nuca unilateral 3 x 10 8 6 (RIR 1-2)		1'
	8. Curl de bíceps con mancuerna 3 x 10 8 6 (RIR 1-2)		1'











⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Peso Muerto 1 x 1 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)		3'
 2. Dominada lastrada 1 x 1 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)		3'
 3. Jalones al pecho agarre abierto 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
 4. Peso muerto rumano en multipower 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
 5. Zancada paso atrás con mancuerna 2 x 14 (RIR 1-2)		2'
 6. Curl femoral parando entre reps 3 x 14 (RIR 1-2)		1'
 7. Curl biceps martillo 3 x 10 8 6 (RIR 1)		min.
 8. Gemelo pesado 3 x 12-14 (RIR 1)		min.



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 2 EMPUJES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 1 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)		3'
 2. Press de banca inclinado con mancuerna 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
 3. Press de banca multipower tension constante 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
 4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 2 x 14 (RIR 1-2)		1'30
 5. Cruce de poleas ascendente 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
 6. Press frances con mancuernas 3 x 10 8 6 (RIR 1-2)		1'30
 7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 3 x 16 (RIR 1)		1'











⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 3 TRACCIONES B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. ▾ 2 x 2 (RPE 9,5)		3'
 2. Remo 45° con barra 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
 3. Tracción vertical en máquina 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
 4. Remo en polea baja 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
 5. Jalones al pecho unilateral girando 2 x 14 (RIR 1-2)		1'30
 6. Pull over con cuerda en polea 2 x 14 (RIR 1-2)		1'
 7. Curl de biceps con barra 3 x 10 8 6 (RIR 1-2)		1'30
 8. Curl araña 3 x 16 (RIR 1)		1'



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 4 PIERNA B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Sentadilla 1 x 1 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)</div>		3'
<div></div> <div>2. Hip Trust 2 x 8 (RIR 1-2)</div>		2'
<div></div> <div>3. Sentadilla hack excentrica controlada 2 x 12 (RIR 1-2)</div>		2'
<div></div> <div>4. Sentadilla búlgara en multipower 2 x 14 (RIR 1-2)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Curl femoral 2 x 10 (RIR 1-2)</div>		1'30
<div></div> <div>6. Gemelo sentado 3 x 20-25 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>7. Stir the pot 2 x 6-10 vueltas por lado</div>		1'
<div></div> <div>8. Rueda abdominal 3 x 10 CLUSTERS (RIR 1)</div>		min.



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 5 TORSO A

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 2 (RPE 9,5) + 2 x 4 (RIR 2)		3'
	2. Dominada lastrada 2 x4 (RPE 9)		3'
	3. Press de banca inclinado 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
	4. Remo gironda desde altura 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
	5. Pess landmine desde altura 2 x 14 (RIR 1-2)		1'30
	6. Tracción vertical en máquina unilateral 2 x 12 (RIR 1-2)		1'
	7. Press frances de pie tras nuca unilateral 3 x 10 8 6 (RIR 1-2)		1'
	8. Curl de bíceps con mancuerna 3 x 10 8 6 (RIR 1-2)		1'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 6 (RPE 7) + 3 x 3 (RIR 4)		3'
	2. Dominada lastrada 1 x 5 (RPE 7) + 3 x 8 (RIR 4)		3'
	3. Jalones al pecho agarre abierto 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
	4. Peso muerto rumano en multipower 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
	5. Zancada paso atrás con mancuerna 3 x 14 12 10 (RIR 3)		2'
	6. Curl femoral parando entre reps 3 x 14 (RIR 3)		1'
	7. Curl biceps martillo 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'
	8. Gemelo pesado 3 x 12-14 (RIR 1)		min.



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 2 EMPUJES A

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 5 (RPE 7) + 3 x 8 (RIR 4)		3'
	2. Press de banca inclinado con mancuerna 3 x 12 10 8 (RIR 3)		2'
	3. Press de banca multipower tension constante 3 x 12 10 8 (RIR 3)		2'
	4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 3 x 14 12 10 (RIR 3)		1'30
	5. Cruce de poleas ascendente 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
	6. Press frances con mancuernas 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
	7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'











⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 3 TRACCIONES B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. ▾ 3 x 6 8 10 (RPE 7)		3'
 2. Remo 45° con barra 3 x 12 10 8 (RIR 3)		2'
 3. Tracción vertical en máquina 3 x 12 10 8 (RIR 3)		2'
 4. Remo en polea baja 3 x 12 10 8 (RIR 3)		2'
 5. Jalones al pecho unilateral girando 3 x 14 12 10 (RIR 3)		1'30
 6. Pull over con cuerda en polea 3 x 14 12 10 (RIR 3)		1'
 7. Curl de biceps con barra 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
 8. Curl araña 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 4 PIERNA B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Sentadilla 1 x 5 (RPE 7) + 3 x 5 (RIR 4)</div>		3'
<div></div> <div>2. Hip Trust 3 x 8 6 4 (RIR 3)</div>		2'
<div></div> <div>3. Sentadilla hack excentrica controlada 3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		2'
<div></div> <div>4. Sentadilla búlgara en multipower 3 x 14 12 10 (RIR 3)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Curl femoral 3 x 10 8 6 (RIR 3)</div>		1'30
<div></div> <div>6. Gemelo sentado 3 x 20-25 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>7. Stir the pot 3 x 6-10 vueltas por lado</div>		1'
<div></div> <div>8. Rueda abdominal 4 x 10 (RIR 1)</div>		1'



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

< DÍA 5 TORSO A >

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Press militar 1 x 6 (RPE 7) + 3 x 10 (RIR 4)</div>		3'
<div></div> <div>2. Dominada lastrada 3 x 6 6 4 (RPE 6,5)</div>		3'
<div></div> <div>3. Press de banca inclinado 3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'30
<div></div> <div>4. Remo gironda desde altura 3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Pess landmine desde altura 3 x 14 12 10 (RIR 3)</div>		1'30
<div></div> <div>6. Tracción vertical en máquina unilateral 3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'
<div></div> <div>7. Press frances de pie tras nuca unilateral 3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'
<div></div> <div>8. Curl de bíceps con mancuerna 3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'











⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Peso Muerto 1 x 5 (RPE 8) + 3 x 3 (RIR 3-4)		3'
 2. Dominada lastrada 1 x 4 (RPE 8) + 4 x 6 (RIR 3-4)		3'
 3. Jalones al pecho agarre abierto 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3) + 2 Drop set		1'30
 4. Peso muerto rumano en multipower 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
 5. Zancada paso atrás con mancuerna 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3)		2'
 6. Curl femoral parando entre reps 4x 14 (RIR 2)		1'
 7. Curl biceps martillo 4 x 12 10 8 14 (RIR 2) + 4 x (myo)		1'
 8. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 1)		min.



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

< DÍA 2 EMPUJES A >

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 4 (RPE 8) + 4 x 6 (RIR 3-4)		3'
 2. Press de banca inclinado con mancuerna 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
 3. Press de banca multipower tension constante 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3) + 2 Drop set		2'
 4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3) + 4 x (myo)		1'30
 5. Cruce de poleas ascendente 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
 6. Press frances con mancuernas 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'30
 7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 3 x 16-18 (RIR 2) + 4 x (myo)		1'











⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 3 TRACCIONES B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. ▾ 4 x 8 6 6 4 (RPE 7,5)		3'
 2. Remo 45° con barra 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
 3. Tracción vertical en máquina 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
 4. Remo en polea baja 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3) + Drop set		2'
 5. Jalones al pecho unilateral girando 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'30
 6. Pull over con cuerda en polea 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3) + 4 x (myo)		1'
 7. Curl de biceps con barra 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'30
 8. Curl araña 3 x 16-18 (RIR 2) + 4 x (myo)		1'



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 4 PIERNA B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Sentadilla 1 x 4 (RPE 8) + 3 x 5 (RIR 3-4)</div>		3'
<div></div> <div>2. Hip Trust 4 x 8 6 4 12 (RIR 2-3)</div>		2'
<div></div> <div>3. Sentadilla hack excentrica controlada 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3) + 2 Drop set</div>		2'
<div></div> <div>4. Sentadilla búlgara en multipower 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Curl femoral 4 x 10 8 6 12 (RIR 2-3) + Drop set</div>		1'30
<div></div> <div>6. Gemelo sentado 4 x 20-25 (RIR 1)</div>		1'
<div></div> <div>7. Stir the pot 3 x 6-10 vueltas por lado</div>		1'
<div></div> <div>8. Rueda abdominal 4 x 10 (RIR 1)</div>		1'



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 5 TORSO A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Press militar 1 x 6 (RPE 8) + 4 x 8 (RIR 3-4)</div>		3'
<div></div> <div>2. Dominada lastrada 4 x 6 6 4 4 (RPE 7)</div>		3'
<div></div> <div>3. Press de banca inclinado 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>4. Remo gironda desde altura 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Pess landmine desde altura 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3)</div>		1'30
<div></div> <div>6. Tracción vertical en máquina unilateral 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)</div>		1'
<div></div> <div>7. Press frances de pie tras nuca unilateral 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>8. Curl de bíceps con mancuerna 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)</div>		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A		
Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Peso Muerto 1 x 6 (RPE 8,5) + 5 x 4 (RIR 3)		3'
2. Dominada lastrada 1 x 4 (RPE 8,5) + 3 x 3 (RIR 3)		3'
3. Jalones al pecho agarre abierto 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
4. Peso muerto rumano en multipower 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
5. Zancada paso atrás con mancuerna 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		2'
6. Curl femoral parando entre reps 5 x 14 (RIR 2)		1'
7. Curl biceps martillo 5 x 14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'
8. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 2)		min.

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 2 EMPUJES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Press de banca 1 x 6 (RPE 8,5) + 5 x 4 (RIR 3)		3'
2. Press de banca inclinado con mancuerna 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
3. Press de banca multipower tension constante 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 5 x14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'30
5. Cruce de poleas ascendente 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'30
6. Press frances con mancuernas 5 x14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'
7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 4 x 16-18 (RIR 2)		45"

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 3 TRACCIONES B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. ▾ 5 x 6 8 8 8 10 (RPE 8)		3'
2. Remo 45° con barra 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
3. Tracción vertical en máquina 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
4. Remo en polea baja 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
5. Jalones al pecho unilateral girando 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'30
6. Pull over con cuerda en polea 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'
7. Curl de biceps con barra 5 x14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'
8. Curl araña 4 x 16-18 (RIR 2)		45"

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 4 PIERNA B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Sentadilla 1 x 6 (RPE 8,5) + 4 x 4 (RIR 3)		3'
2. Hip Trust 5 x10 8 6 4 12 (RIR 2-3)		2'
3. Sentadilla hack excentrica controlada 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
4. Sentadilla búlgara en multipower 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'30
5. Curl femoral 5 x12 10 8 6 14 (RIR 2)		1'30
6. Gemelo sentado 4 x 20-25 (RIR 2)		1'
7. Stir the pot 3 x 6-10 vueltas por lado		1'
8. Rueda abdominal 4 x 10 CLUSTERS (RIR 1)		30"

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 5 TORSO A

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 6 (RPE 8) + 4 x 8 (RIR 3-4)		3'
	2. Dominada lastrada 5 x 6 6 4 4 2 (RPE 7,5)		3'
	3. Press de banca inclinado 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
	4. Remo gironda desde altura 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
	5. Pess landmine desde altura 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'30
	6. Tracción vertical en máquina unilateral 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'
	7. Press frances de pie tras nuca unilateral 5 x14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'
	8. Curl de bíceps con mancuerna 5 x14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Peso Muerto 1 x 3 (RPE 9) + 4 x 6 (RIR 2-3)</div>		3'
<div></div> <div>2. Dominada lastrada 1 x 3 (RPE 9) + 2 x 3 (RIR 2-3)</div>		3'
<div></div> <div>3. Jalones al pecho agarre abierto 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set</div>		1'30
<div></div> <div>4. Peso muerto rumano en multipower 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Zancada paso atrás con mancuerna 4 x 14 12 10 16 (RIR 2)</div>		2'
<div></div> <div>6. Curl femoral parando entre reps 4x 12 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>7. Curl biceps martillo 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo reps)</div>		1'
<div></div> <div>8. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 1)</div>		min.



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 2 EMPUJES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 3 (RPE 9) + 4 x 6 (RIR 2-3)		3'
 2. Press de banca inclinado con mancuerna 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)		2'
 3. Press de banca multipower tension constante 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set		2'
 4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo reps)		1'30
 5. Cruce de poleas ascendente 4 x 14 12 10 16 (RIR 2)		1'30
 6. Press frances con mancuernas 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'
 7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo reps)		45"











⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 3 TRACCIONES B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. ▾ 4 x 10 10 12 12 (RPE 8,5)		3'
 2. Remo 45° con barra 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)		2'
 3. Tracción vertical en máquina 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)		2'
 4. Remo en polea baja 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set		2'
 5. Jalones al pecho unilateral girando 4 x 14 12 10 16 (RIR 2)		1'30
 6. Pull over con cuerda en polea 4 x 14 12 10 16 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'
 7. Curl de biceps con barra 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'
 8. Curl araña 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo reps)		45"



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

< DÍA 4 PIERNA B >

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Sentadilla 1 x 3 (RPE 9) + 3 x 3 (RIR 2-3)		3'
 2. Hip Trust 4 x 8 6 4 10 (RIR 2-3)		2'
 3. Sentadilla hack excentrica controlada 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set		2'
 4. Sentadilla búlgara en multipower 4 x 14 12 10 16 (RIR 2)		1'30
 5. Curl femoral 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'30
 6. Gemelo sentado 4 x 20-25 (RIR 1)		1'
 7. Stir the pot 3 x 6-10 vueltas por lado		1'
 8. Rueda abdominal 4 x 10 CLUSTERS (RIR 1)		30"



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 5 TORSO A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Press militar 1 x 4 (RPE 9) + 4 x 6 (RIR 2-3)</div>		3'
<div></div> <div>2. Dominada lastrada 4 x 6 (RPE 8)</div>		3'
<div></div> <div>3. Press de banca inclinado 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set</div>		1'30
<div></div> <div>4. Remo gironda desde altura 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Pess landmine desde altura 4 x 14 12 10 16 (RIR 2) + 3 x (myo)</div>		1'30
<div></div> <div>6. Tracción vertical en máquina unilateral 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set</div>		1'
<div></div> <div>7. Press frances de pie tras nuca unilateral 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)</div>		1'
<div></div> <div>8. Curl de bíceps con mancuerna 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)</div>		1'











⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Peso Muerto 1 x 2 (RPE 9,5) + 3 x 4 (RIR 2)		3'
 2. Dominada lastrada 1 x 2 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)		3'
 3. Jalones al pecho agarre abierto 2 x 6 (RIR 1-2)		1'30
 4. Peso muerto rumano en multipower 2 x 6 (RIR 1-2)		1'30
 5. Zancada paso atrás con mancuerna 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
 6. Curl femoral parando entre reps 2x 10 (RIR 1-2)		1'
 7. Curl biceps martillo 2 x 8 6 (RIR 1)		min.
 8. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 2)		min.



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 2 EMPUJES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 2 (RPE 9,5) + 3 x 4 (RIR 2)		3'
 2. Press de banca inclinado con mancuerna 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
 3. Press de banca multipower tension constante 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
 4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 2 x 10 8 (RIR 1)		1'30
 5. Cruce de poleas ascendente 2 x 10 (RIR 1-2)		1'30
 6. Press frances con mancuernas 2 x 8 (RIR 1-2)		1'
 7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 2 x 10 8 (RIR 1)		45"











⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 3 TRACCIONES B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. ▾ 3 x 14-16 (RPE 9)		3'
 2. Remo 45° con barra 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
 3. Tracción vertical en máquina 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
 4. Remo en polea baja 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
 5. Jalones al pecho unilateral girando 2 x 8 6 (RIR 1)		1'30
 6. Pull over con cuerda en polea 2 x 8 6 (RIR 1)		1'
 7. Curl de biceps con barra 2 x 8 (RIR 1-2)		1'
 8. Curl araña 2 x 10 8 (RIR 1)		45"






⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 4 PIERNA B

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 2 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)		3'
	2. Hip Trust 2 x 6 4 (RIR 1-2)		2'
	3. Sentadilla hack excentrica controlada 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
	4. Sentadilla búlgara en multipower 2 x 8 (RIR 1-2)		1'30
	5. Curl femoral 2 x 8 6 (RIR 1-2)		1'30
	6. Gemelo sentado 4 x 20-25 (RIR 2)		1'
	7. Stir the pot 2 x 6-10 vueltas por lado		1'
	8. Rueda abdominal 3 x 10 (RIR1)		30"



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 5 TORSO A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Press militar 1 x 3 (RPE 9,5) + 3 x 4 (RIR 2)</div>		3'
<div></div> <div>2. Dominada lastrada 3 x 4 (RPE 8,5)</div>		3'
<div></div> <div>3. Press de banca inclinado 2 x 6 (RIR 1-2)</div>		1'30
<div></div> <div>4. Remo gironda desde altura 2 x 6 (RIR 1-2)</div>		1'30
<div></div> <div>5. Pess landmine desde altura 2 x 8 6 (RIR 1)</div>		1'30
<div></div> <div>6. Tracción vertical en máquina unilateral 2 x 6 (RIR 1-2)</div>		1'
<div></div> <div>7. Press frances de pie tras nuca unilateral 2 x 8 (RIR 1-2)</div>		1'
<div></div> <div>8. Curl de bíceps con mancuerna 2 x 8 (RIR 1-2)</div>		1'



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 1 (RPE 10)		3'
	2. Dominada lastrada 1 x 1 (RPE 10)		3'
	3. Jalones al pecho agarre abierto 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		1'30
	4. Peso muerto rumano en multipower 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		1'30
	5. Zancada paso atrás con mancuerna 3 x 14 12 16 (RIR 1-2)		2'
	6. Curl femoral parando entre reps 3 x 14 (RIR 1)		1'
	7. Curl biceps martillo 3 x 12 10 14 (RIR 1) + 4 x (myo)		1'
	8. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 1)		min.



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 2 EMPUJES A

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 1 (RPE 10)		3'
 2. Press de banca inclinado con mancuerna 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		2'
 3. Press de banca multipower tension constante 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		2'
 4. Elevaciones laterales con 1" isométrico arriba 3 x 12 (RIR 2) + 4 x (myo reps)		1'30
 5. Cruce de poleas ascendente 3 x 14 12 16 (RIR 1-2)		1'30
 6. Press frances con mancuernas 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		1'
 7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 2 x 12 (RIR 2) + 4 x (myo reps)		45"











⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 3 TRACCIONES B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. ▾ AMRAP PESO LIBRE		3'
 2. Remo 45° con barra 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		2'
 3. Tracción vertical en máquina 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		2'
 4. Remo en polea baja 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		2'
 5. Jalones al pecho unilateral girando 3 x 14 12 16 (RIR 1-2)		1'30
 6. Pull over con cuerda en polea 3 x 14 12 16 (RIR 1-2) + 4 x (myo)		1'
 7. Curl de biceps con barra 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		1'
 8. Curl araña 2 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo reps)		45"











⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 4 PIERNA B

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Sentadilla 1 x 1 (RPE 10)		3'
 2. Hip Trust RAMP TO MAX 6 (5 sets)		2'
 3. Sentadilla hack excentrica controlada 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		2'
 4. Sentadilla búlgara en multipower 3 x 12 (RIR 2)		1'30
 5. Curl femoral 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 4 x (myo reps)		1'30
 6. Gemelo sentado 4 x 20-25 (RIR 1)		1'
 7. Stir the pot 4 x 10 CLUSTERS (RIR 1)		1'
 8. Rueda abdominal 3 x 6-10 vueltas por lado		30"



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

DÍA 5 TORSO A

>

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 2 (RPE 10)		3'
	2. Dominada lastrada 2 x 2 (RPE 9)		3'
	3. Press de banca inclinado 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		1'30
	4. Remo gironda desde altura 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		1'30
	5. Pess landmine desde altura 3 x 14 12 16 (RIR 1-2) + 4 x (myo)		1'30
	6. Tracción vertical en máquina unilateral 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		1'
	7. Press frances de pie tras nuca unilateral 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		1'
	8. Curl de bíceps con mancuerna 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		1'



Mis resultados



	PESO MUERTO	PRESS BANCA	SENTADILLA	DOMINADA LASTRADA	PRESS MILITAR
S1					
S2					
S3					
S4					
S5					
S6					
S7					
S8					
S9					
S10					
S11					
S12					



¿CÓMO SÉ CUÁL ES MI NIVEL DE ENTRENAMIENTO?

Para sacar el máximo partido posible a los programas de entrenamiento es importante que seas realista y escojas el nivel que más se ajusta a tu situación.

Algunas orientaciones que podemos darte son el tiempo que llevas entrenando o el rendimiento que has alcanzado.

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.

Por su parte, si levantas menos de 1 vez tu peso corporal en press de banca, 1,5 veces en sentadilla y 2 veces en muerto eres principiante, si levantas entre 1-1,5 en press de banca, 1,5-2 en sentadilla y 2-2,5 en muerto eres intermedio y si levantas más de 1,5 en press de banca, 2 en sentadilla y 2,5 en peso muerto eres avanzado.

¿NECESITO DOCE SEMANAS PARA NOTAR CAMBIOS O CON SEIS SEMANAS ES SUFICIENTE?

Los resultados dependen de tu esfuerzo. Si bien es cierto que siguiendo bien todas las indicaciones seis semanas son suficientes para que se produzcan adaptaciones, con doce semanas es mucho más probable que notes los cambios y consigas tus objetivos.

¿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?

Entendemos que, debido al resto de obligaciones del día a día, muchos os veréis obligados a perder de vez en cuando alguna sesión de entrenamiento.

Todos los programas tienen al menos un día de descanso, por lo que os recomendamos recuperar la sesión al día siguiente y mover todos los entrenamientos en el mismo orden que están hasta ocupar el próximo día de descanso.

SI 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 los pesos para que no se produzca ningún tipo de molestia.

De todas formas, la mejor estrategia para asegurar una buena salud y un buen rendimiento a largo plazo es respetar al máximo posible la técnica, por lo que te recomendamos nuestro servicio de "Análisis técnico" para asegurarte de que estás realizando correctamente todos los movimientos.

¿EN EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DETALLÁIS COMO REALIZAR EL CALENTAMIENTO?

Con este programa de entrenamiento hemos añadido a tu carrito totalmente gratis nuestra **GUIA DEFINITIVA: CALENTAMIENTO, ACTIVACIÓN Y LIBERACIÓN** en la cual detallamos paso a paso como realizar el calentamiento.

¿CÓMO ESCOJO LA VARIANTE DE EJERCICIO QUE MEJOR SE ADAPTA A MI CIRCUNSTANCIA Y OBJETIVOS?

Ten en cuenta que todas las variables que te ofrecemos de un mismo ejercicio trabajan el mismo grupo muscular y son perfectamente sustituibles sin que tu progreso se vea deteriorado. El motivo por el cual damos tantas opciones es para que podáis personalizar aun más vuestro programa y añadir más variedad.

¿TIENES DUDAS SOBRE LA TERMINOLOGÍA USADA EN ESTE PROGRAMA?

Si desconoces algunos términos usados en este programa, puedes consultarlos en el ebook **GLOSARIO POWERBUILDING** que hemos añadido totalmente gratis a tu carrito. Puedes descargarlo directamente en el detalle de compra que llego a tu correo.

¿QUÉ HAGO SI TENGO ALGUNA OTRA 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 como 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

