Alberto Herraiz

STEEL SQUAT

ESPECIALIZACIÓN EN SENTADILLA

08 SEMANAS - **INTERMEDIOS**

©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.**

Acerca de

Steel Squat

8 semanas | Intermedios | Alberto Herraiz

Programa de 8 semanas diseñado por Alberto Herraiz especializado en incrementar el 1RM en sentadilla. Se hará hincapié en ganar masa muscular en las piernas para mejorar la fuerza en sentadilla.

También se centrará en mejorar el 1RM en press de banca y peso muerto e hipertrofia de otros grupos musculares, aunque con menos énfasis.
Incluye autorregulación y propuestas para la toma de marcas y descarga.

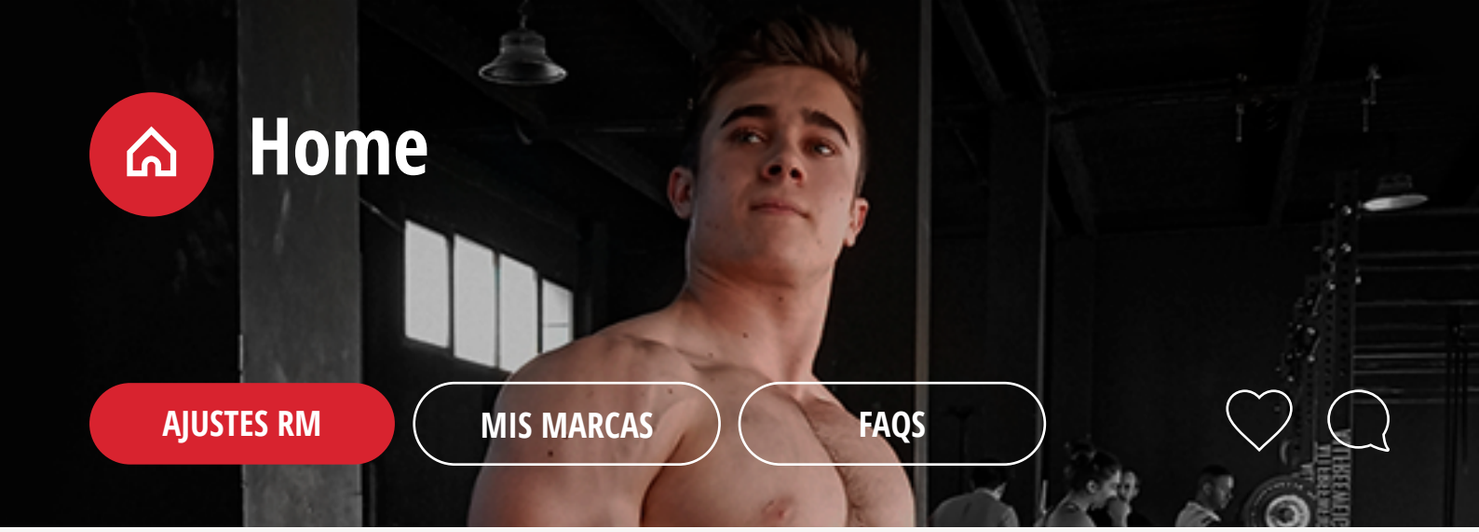
OBJETIVOS:
- Mejorar 1RM en sentadilla
- Aumentar masa muscular en las piernas
- Mejorar el 1RM en press de banca y peso muerto (menos énfasis)
- Aumentar masa muscular en otros grupos musculare (menos énfasis)

MÉTODO:
Programación lineal aumentando intensidad y reduciendo volumen a medida que pasan las semanas.

TOMAR EN CUENTA:
- Si se quiere repetir el programa:
Para la semana de descarga: primero se descansaría 2 días por completo, luego se realizarían los 3 primeros días de la semana 1 (con un 30% menos de peso en todos los ejercicios) y por último se descansarían dos días y se volvería a empezar.

- Después de la toma, se haría una semana de descarga

EMPEZAR



Home

AJUSTES RM | MIS MARCAS | FAQS

MESOSICLO I (SEMANAS 1-8)

S1
Adaptarse y coger ritmo
Semana 1

S2
Capacidad de trabajo y tolerancia al volumen
Semana 2

S3
Aumentando la capacidad de trabajo y la ganancia de masa muscular
Semana 3

S4
Pico de volumen, buscando sobrecarga y ganancia de masa muscular
Semana 4

S5
Tocar y adaptarse a pesos elevados
Semana 5

S6
Ligera reduccion de trabajo y fatiga, adaptarnos a cargas altas
Semana 6

S7
Disipar toda la fatiga y aumento de la intensidad para pesos altos
Semana 7

S8
Testear progreso y ver puntos debiles en cargas cercanas a nuestro 1RM
Semana 8

Ajustes RM

Introduce tu RM en los 3 básicos y el programa se adaptará automaticamente.

SENTADILLA	PRESS BANCA	PESO MUERTO
100	100	100

AUTORREGULACIÓN (SENSACIONES)

Introduce en cada regulador el peso(kg) que deseas ajustar, esto se verá reflejado en Nuevo Peso.

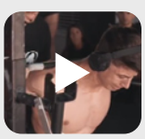
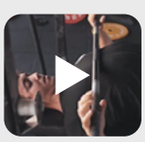
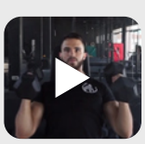
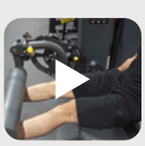
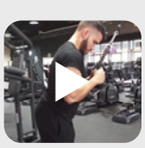
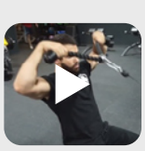
REGULADOR 1	REGULADOR 2	REGULADOR 3
10	10	10

Si tu sensación es / se aplica al básico	Nuevo peso 1	Nuevo peso 2	Nuevo peso 3
MUY MAL -5%	9.5	9.5	9.5
MAL -2%	9.8	9.8	9.8
NORMAL +0%	10	10	10
BIEN +2%	10.2	10.2	10.2
MUY BIEN +4%	10.4	10.4	10.4

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

LUNES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Sentadilla** 4 x 5 70%	**70**
 **2. Press de banca** 4 x 6 68%	**68**
 **3. Press militar mancuernas** 3 x 8 RIR 4	
 **4. Extensiones de cuádriceps** 3 x 10 RIR 3	
 **5. Variante triceps en polea** 3 x 10 RIR 3	
 **6. Facepull** 3 x 10 RIR 4	

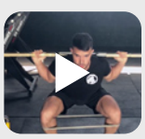
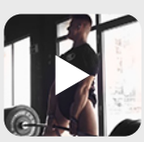
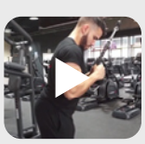
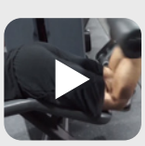
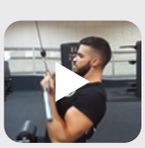
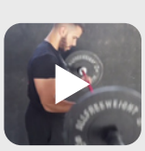
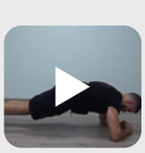
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MARTES TRACCIÓN

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1.** Variante sentadilla 4 x 6 RPE 6	
 **2. Peso muerto** 4 x 4 73%	**73**
 **3.** Variante tracción horizontal 3 x 8 RIR 4	
 **4. Curl Femoral** 3 x 10 RIR 3	
 **5.** Variante tracción vertical 3 x 8 RIR 4	
 **6.** Variante curl de biceps 3 x 10 RIR 3	
 **7.** Plancha abdominal 3 x 30”	

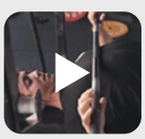
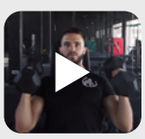
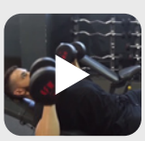
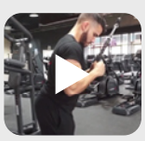
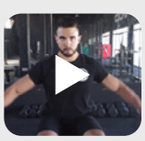
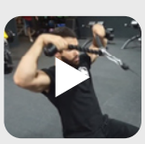
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MÍERCOLES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press banca** 4 x 6 68%	**68**
 **2. Press militar mancuernas** 3 x 8 RIR 4	
 **3. Press inclinado mancuernas/máquina** 3 x 8 RIR 4	
 **4. Variante triceps en polea** 3 x 10 RIR 3	
 **5. Variante elevaciones laterales** 5 x 12 RIR 3	
 **6. Facepull** 3 x 10 RIR 4	

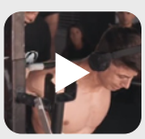
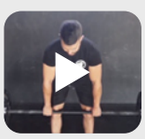
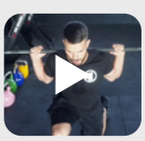
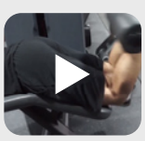
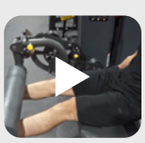
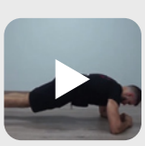
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

VIERNES PIERNA

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Sentadilla** 4 x 5 70%	**70**
 **2. Peso muerto rumano** 3 x 6 RIR 4	
 **3. Compuesto cuádriceps** 3 x 8 RIR 4	
 **4. Curl femoral** 3 x 10 RIR 3	
 **5. Extensión de cuadriceps** 3 x 10 RIR 3	
 **6. Plancha abdominal** 3 x 30”	

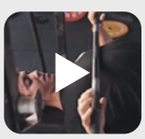
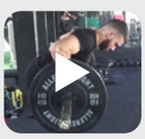
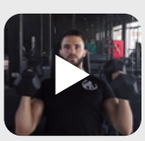
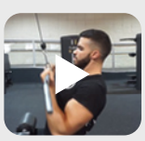
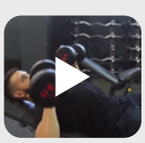
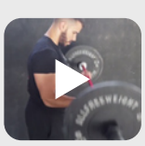
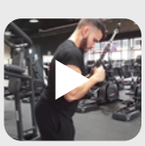
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

SÁBADO TORSO

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press de banca** 4 x 6 68%	**68**
 **2. Variante tracción horizontal** 3 x 8 RIR 4	
 **3. Press militar con mancuernas** 3 x 8 RIR 4	
 **4. Variante tracción vertical** 3 x 8 RIR 4	
 **5. Press inclinado mancuernas / máquina** 3 x 8 RIR 4	
 **6. Variante curl de biceps** 3 x 10 RIR 3	
 **7. Variante triceps en polea** 3 x 10 RIR 3	

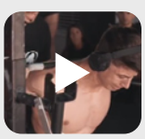
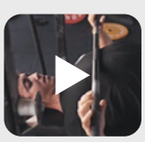
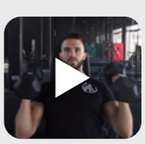
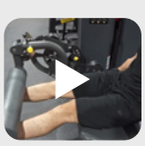
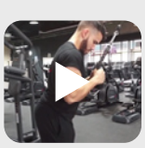
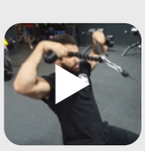
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

LUNES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)	
 **1. Sentadilla** 1 x 1 83% / 1 x 6 70% / 3 x 6 68%	**83** **68**	**70**
 **2. Press de banca** 1 x 8 67% / 4 x 6 69%	**67**	**69**
 **3. Press militar mancuernas** 4 x 8 RIR 4		
 **4. Extensiones de cuádriceps** 4 x 10 RIR 3		
 **5. Variante triceps en polea** 4 x 10 RIR 3		
 **6. Facepull** 4 x 10 RIR 4		

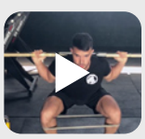
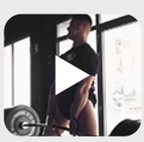
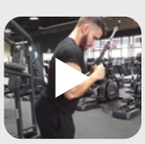
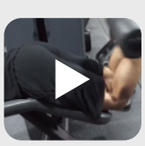
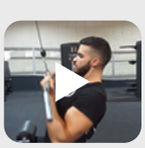
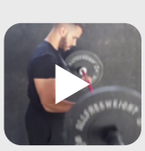
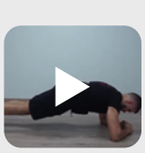
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MARTES TRACCIÓN

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Variante sentadilla** 4 x 6 RPE 7	
 **2. Peso muerto** 1 x 1 84% / 1 x 6 70% / 3 x 4 75%	**84** **70** **75**
 **3. Variante tracción horizontal** 4 x 8 RIR 4	
 **4. Curl Femoral** 4 x 10 RIR 3	
 **5. Variante tracción vertical** 4 x 8 RIR 4	
 **6. Variante curl de biceps** 4 x 10 RIR 3	
 **7. Plancha abdominal** 4 x 30”	

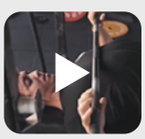
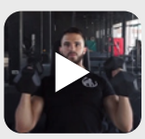
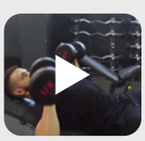
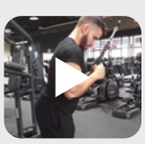
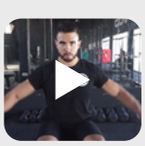
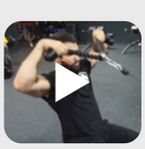
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MÍERCOLES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press banca** 1 x 1 82% / 1 x 8 67% / 4 x 6 69%	**82** **67** **69**
 **2. Press militar mancuernas** 4 x 8 RIR 4	
 **3. Press inclinado mancuernas/máquina** 4 x 8 RIR 4	
 **4. Variante triceps en polea** 4 x 10 RIR 3	
 **5. Variante elevaciones laterales** 6 x 12 RIR 3	
 **6. Facepull** 4 x 10 RIR 4	

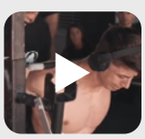
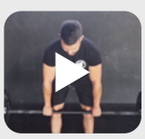
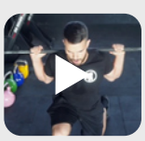
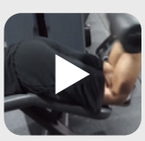
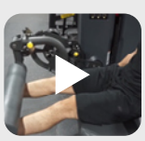
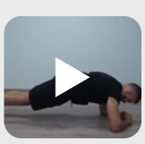
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

VIERNES PIERNA

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Sentadilla** 1 x 1 83% / 1 x 6 70% / 3 x 6 68%	**83** **70** **68**
 **2. Peso muerto rumano** 4 x 6 RIR 4	
 **3. Compuesto cuádriceps** 4 x 8 RIR 4	
 **4. Curl femoral** 4 x 10 RIR 3	
 **5. Extensión de cuadriceps** 4 x 10 RIR 3	
 **6. Plancha abdominal** 4 x 30”	

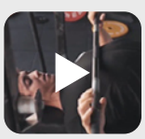
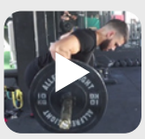
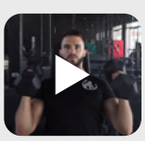
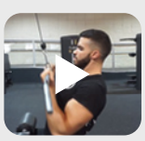
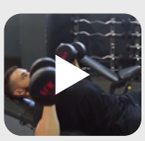
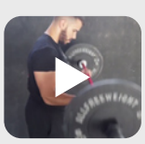
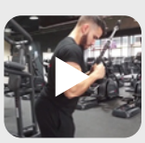
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

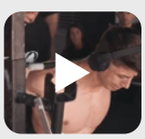
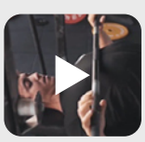
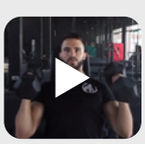
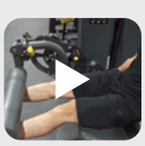
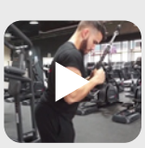
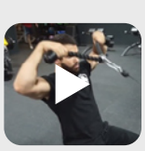
SÁBADO TORSO

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press de banca** 1 x 1 82% / 1 x 8 67% / 4 x 6 69%	**82** **67** **69**
 **2. Variante tracción horizontal** 4 x 8 RIR 4	
 **3. Press militar con mancuernas** 4 x 8 RIR 4	
 **4. Variante tracción vertical** 4 x 8 RIR 4	
 **5. Press inclinado mancuernas / máquina** 4 x 8 RIR 4	
 **6. Variante curl de biceps** 4 x 10 RIR 3	
 **7. Variante triceps en polea** 4 x 10 RIR 3	

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

LUNES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)	
 **1. Sentadilla** 1 x 1 85% / 1 x 6 73% / 3 x 5 72%	**85** **72**	**73**
 **2. Press de banca** 1 x 8 69% / 4 x 6 71%	**69**	**71**
 **3. Press militar mancuernas** 4 x 10 RIR 4		
 **4. Extensiones de cuádriceps** 4 x 12 RIR 3		
 **5. Variante triceps en polea** 4 x 12 RIR 3		
 **6. Facepull** 4 x 12 RIR 4		

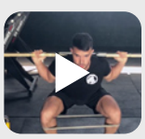
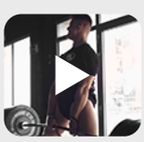
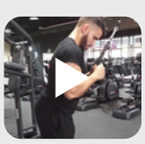
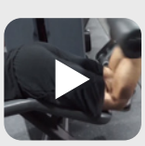
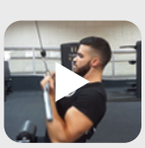
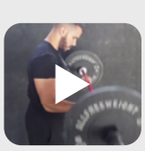
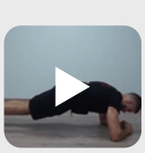
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MARTES TRACCIÓN

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Variante sentadilla** 4 x 4 RPE 7,5	
 **2. Peso muerto** 1 x 1 86% / 1 x 6 73% / 3 x 4 77%	**86** **73** **77**
 **3. Variante tracción horizontal** 4 x 10 RIR 4	
 **4. Curl Femoral** 4 x 12 RIR 3	
 **5. Variante tracción vertical** 4 x 10 RIR 4	
 **6. Variante curl de biceps** 4 x 12 RIR 3	
 **7. Plancha abdominal** 3 x 30”	

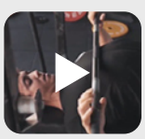
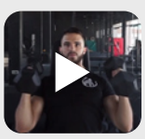
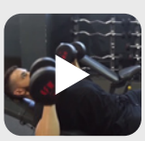
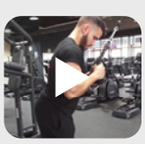
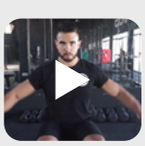
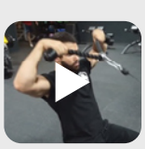
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MÍERCOLES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press banca** 1 x 1 84% / 1 x 8 69% / 4 x 6 71%	**84** **69** **71**
 **2. Press militar mancuernas** 4 x 10 RIR 4	
 **3. Press inclinado mancuernas/máquina** 4 x 10 RIR 4	
 **4. Variante triceps en polea** 4 x 12 RIR 3	
 **5. Variante elevaciones laterales** 6 x 12 RIR 2	
 **6. Facepull** 4 x 12 RIR 4	

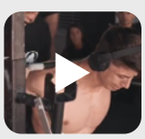
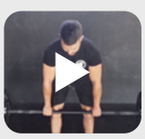
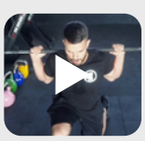
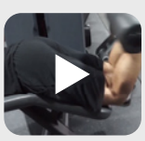
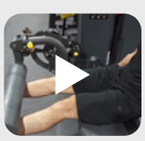
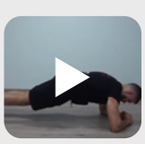
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

VIERNES PIERNA

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Sentadilla** 1 x 1 85% / 1 x 6 73% / 3 x 5 72%	**85** **73** **72**
 **2. Peso muerto rumano** 4 x 6 RIR 4	
 **3. Compuesto cuádriceps** 4 x 8 RIR 4	
 **4. Curl femoral** 4 x 12 RIR 3	
 **5. Extensión de cuadriceps** 4 x 12 RIR 3	
 **6. Plancha abdominal** 4 x 30”	

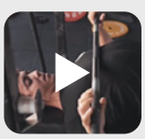
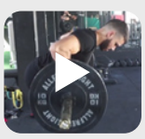
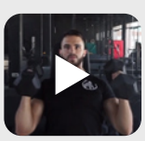
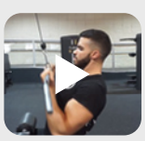
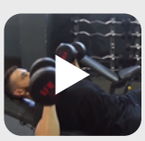
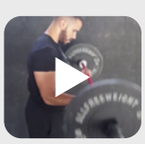
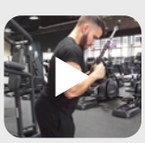
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

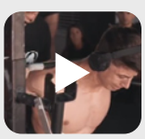
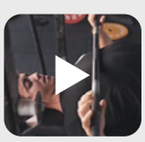
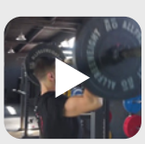
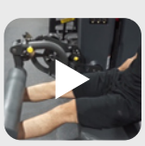
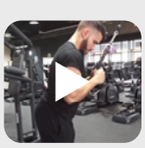
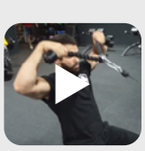
SÁBADO TORSO

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press de banca** 1 x 1 84% / 1 x 8 69% / 4 x 6 71%	**84** **69** **71**
 **2. Variante tracción horizontal** 4 x 10 RIR 4	
 **3. Press militar con mancuernas** 4 x 10 RIR 4	
 **4. Variante tracción vertical** 4 x 10 RIR 4	
 **5. Press inclinado mancuernas / máquina** 4 x 10 RIR 4	
 **6. Variante curl de biceps** 4 x 12 RIR 3	
 **7. Variante triceps en polea** 4 x 12 RIR 3	

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

LUNES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)	
 **1. Sentadilla** 1 x 1 87% / 1 x 5 76% / 3 x 5 73%	**87** **73**	**76**
 **2. Press de banca** 1 x 6 75% / 4 x 5 74%	**75**	**74**
 **3. Press militar con barra** 4 x 6 RIR 4		
 **4. Extensiones de cuádriceps** 4 x 12 RIR 2		
 **5. Variante triceps en polea** 4 x 12 RIR 2		
 **6. Facepull** 4 x 12 RIR 4		

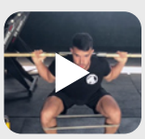
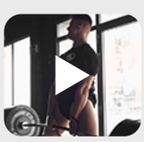
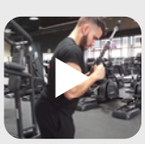
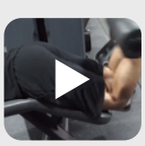
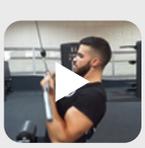
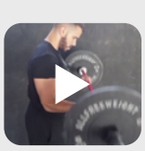
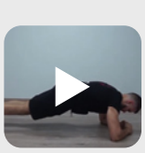
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MARTES TRACCIÓN

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Variante sentadilla** 4 x 4 RPE 8	
 **2. Peso muerto** 1 x 1 88% / 1 x 5 76% / 3 x 3 80%	**88** **76** **80**
 **3. Variante tracción horizontal** 4 x 10 RIR 3	
 **4. Curl Femoral** 4 x 12 RIR 2	
 **5. Variante tracción vertical** 4 x 10 RIR 3	
 **6. Variante curl de biceps** 4 x 12 RIR 2	
 **7. Plancha abdominal** 3 x 30”	

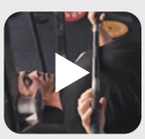
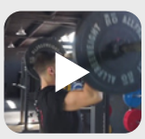
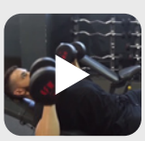
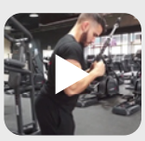
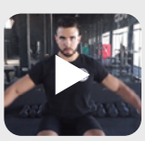
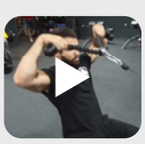
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MÍERCOLES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press banca** 1 x 1 86% / 1 x 6 75% / 4 x 5 74%	**86** **75** **74**
 **2. Press militar barra** 4 x 6 RIR 4	
 **3. Press inclinado mancuernas/máquina** 4 x 10 RIR 3	
 **4. Variante triceps en polea** 4 x 12 RIR 2	
 **5. Variante elevaciones laterales** 6 x 12 RIR 1	
 **6. Facepull** 4 x 12 RIR 3	

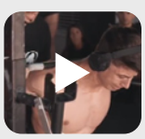
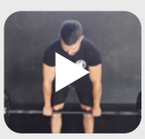
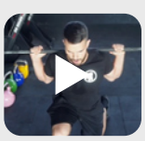
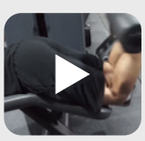
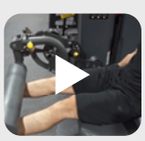
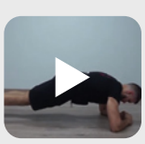
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

VIERNES PIERNA

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Sentadilla** 1 x 1 87% / 1 x 5 76% / 3 x 5 73%	**87** **76** **73**
 **2. Peso muerto rumano** 4 x 6 RIR 4	
 **3. Compuesto cuádriceps** 4 x 8 RIR 4	
 **4. Curl femoral** 4 x 12 RIR 2	
 **5. Extensión de cuadriceps** 4 x 12 RIR 2	
 **6. Plancha abdominal** 4 x 30”	

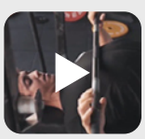
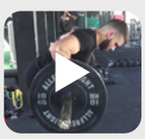
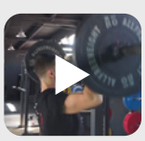
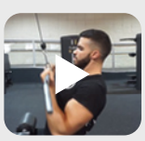
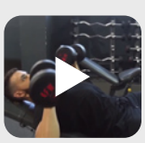
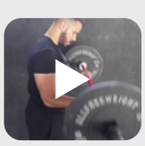
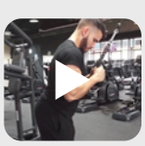
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

SÁBADO TORSO

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press de banca** 1 x 1 86% / 1 x 6 75% / 4 x 5 74%	**86** **75** **74**
 **2. Variante tracción horizontal** 4 x 10 RIR 3	
 **3. Press militar con barra** 4 x 6 RIR 4	
 **4. Variante tracción vertical** 4 x 10 RIR 3	
 **5. Press inclinado mancuernas / máquina** 4 x 10 RIR 3	
 **6. Variante curl de biceps** 4 x 12 RIR 2	
 **7. Variante triceps en polea** 4 x 12 RIR 2	

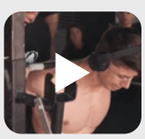
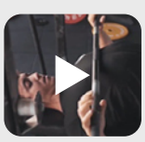
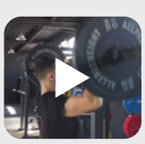
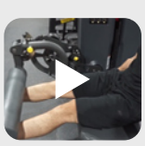
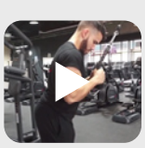
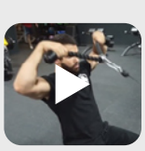
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

LUNES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)	
 **1. Sentadilla** 1 x 1 89% / 1 x 4 80% / 3 x 4 76%	**89** **76**	**80**
 **2. Press de banca** 1 x 6 77% / 4 x 4 77%	**77**	**77**
 **3. Press militar con barra** 4 x 6 RIR 4		
 **4. Extensiones de cuádriceps** 4 x 10 RIR 2		
 **5. Variante triceps en polea** 4 x 10 RIR 2		
 **6. Facepull** 4 x 10 RIR 4		

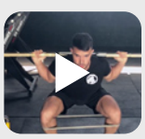
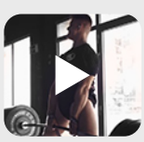
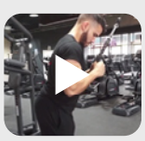
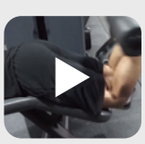
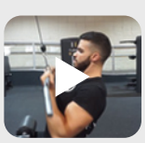
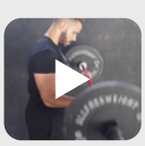
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MARTES TRACCIÓN

Ejercicio	Peso (Kg)	
 **1. Sentadilla** 4 x 4 76%	**76**	
 **2. Peso muerto** 1 x 1 90% / 1 x 4 80% / 3 x 3 82%	**90** **82**	**80**
 **3. Variante tracción horizontal** 4 x 6 RIR 3		
 **4. Curl Femoral** 4 x 10 RIR 2		
 **5. Variante tracción vertical** 4 x 6 RIR 3		
 **6. Variante curl de biceps** 4 x 10 RIR 2		

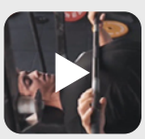
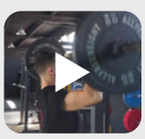
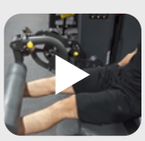
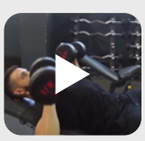
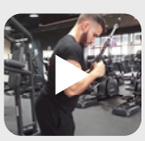
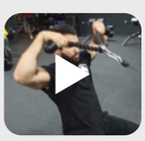
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MÍERCOLES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press banca** 1 x 1 88% / 1 x 6 77% / 4 x 4 77%	**88** **77** **77**
 **2. Press militar barra** 4 x 6 RIR 4	
 **3. Extensión de cuadriceps** 4 x 10 RIR 2	
 **4. Press inclinado mancuernas / máquina** 4 x 6 RIR 3	
 **5. Variante triceps en polea** 4 x 10 RIR 2	
 **6. Facepull** 4 x 10 RIR 3	

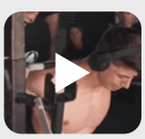
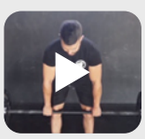
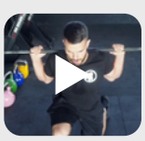
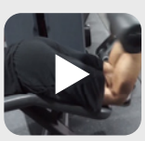
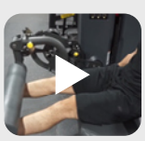
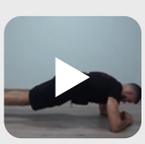
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

VIERNES PIERNA

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Sentadilla** 1 x 1 89% / 1 x 4 80% / 3 x 4 76%	**89** **80** **76**
 **2. Peso muerto rumano** 4 x 6 RIR 4	
 **3. Compuesto cuádriceps** 4 x 6 RIR 4	
 **4. Curl femoral** 4 x 10 RIR 2	
 **5. Extensión de cuadriceps** 4 x 10 RIR 2	
 **6. Plancha abdominal** 4 x 30”	

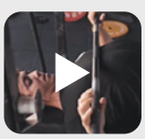
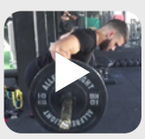
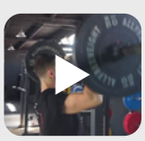
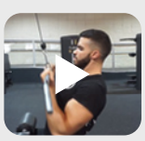
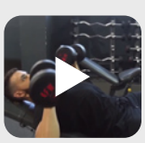
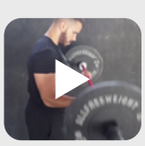
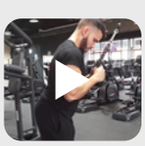
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

SÁBADO TORSO

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press de banca** 1 x 1 88% / 1 x 6 77% / 4 x 4 77%	**88** **77** **77**
 **2. Variante tracción horizontal** 4 x 6 RIR 3	
 **3. Press militar con barra** 4 x 6 RIR 4	
 **4. Variante tracción vertical** 4 x 6 RIR 3	
 **5. Press inclinado mancuernas / máquina** 4 x 6 RIR 3	
 **6. Variante curl de biceps** 4 x 10 RIR 2	
 **7. Variante triceps en polea** 4 x 10 RIR 2	

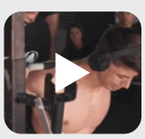
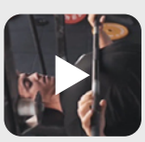
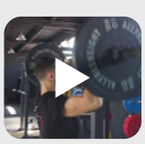
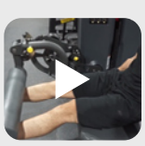
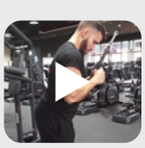
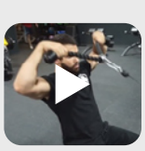
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

LUNES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Sentadilla** 1 x 1 91% / 1 x 3 83% / 3 x 3 80%	**91** **83** **80**
 **2. Press de banca** 1 x 4 82% / 4 x 3 80%	**82** **80**
 **3. Press militar con barra** 3 x 6 RIR 4	
 **4. Extensiones de cuádriceps** 3 x 8 RIR 2	
 **5. Variante triceps en polea** 3 x 10 RIR 2	
 **6. Facepull** 3 x 10 RIR 4	

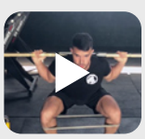
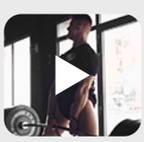
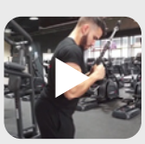
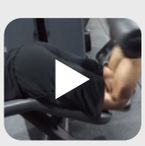
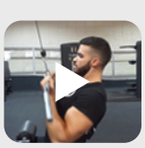
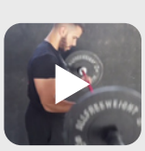
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MARTES TRACCIÓN

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Sentadilla** 4 x 3 80%	**80**
 **2. Peso muerto** 1 x 1 92% / 1 x 3 83% / 3 x 2 85%	**92** **83** **85**
 **3. Variante tracción horizontal** 3 x 6 RIR 3	
 **4. Curl Femoral** 3 x 8 RIR 2	
 **5. Variante tracción vertical** 3 x 6 RIR 3	
 **6. Variante curl de biceps** 3 x 10 RIR 2	

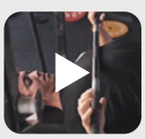
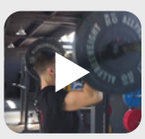
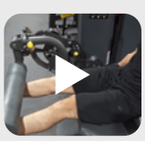
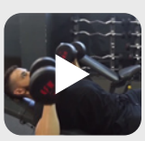
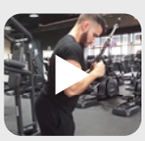
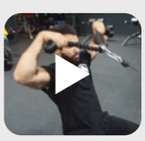
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MÍERCOLES EMPUJE

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press banca** 1 x 1 90% / 1 x 4 82% / 4 x 3 80%	**90** **82** **80**
 **2. Press militar con barra** 3 x 6 RIR 4	
 **3. Extensiones de cuádriceps** 3 x 8 RIR 2	
 **4. Press inclinado mancuernas / máquina** 3 x 6 RIR 3	
 **5. Variante triceps en polea** 3 x 10 RIR 2	
 **6. Facepull** 3 x 10 RIR 3	

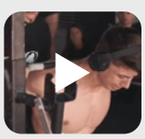
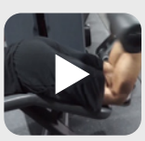
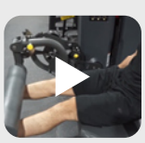
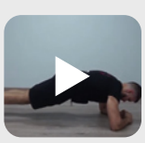
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

VIERNES PIERNA

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Sentadilla** 1 x 1 91% / 1 x 3 83% / 3 x 3 80%	**91** **83** **80**
 **2. Curl femoral** 5 x 10 RIR 2	
 **3. Extensión de cuadriceps** 5 x 10 RIR 2	
 **4. Plancha abdominal** 3 x 30”	

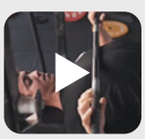
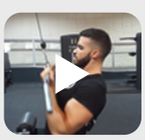
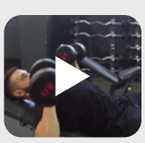
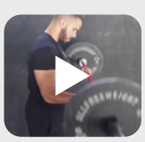
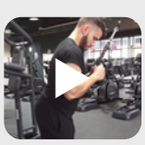
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

SÁBADO TORSO

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press de banca** 1 x 1 90% / 1 x 4 82% / 4 x 3 80%	**90** **82** **80**
2. Press militar con barra 3 x 6 RIR 4	
 **3. Variante tracción vertical** 3 x 6 RIR 3	
 **4. Press inclinado mancuernas / máquina** 3 x 6 RIR 3	
 **5. Variante curl de biceps** 3 x 10 RIR 2	
 **6. Variante triceps en polea** 4 x 10 RIR 2	

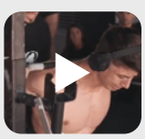
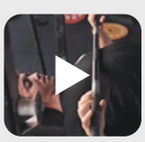
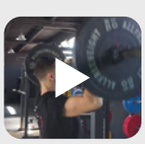
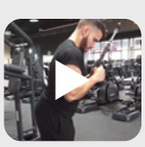
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

LUNES

Ejercicio	Peso (Kg)	
 **1. Sentadilla** 1 x 1 93% / 1 x 2 86% / 3 x 2 83%	**93** **83**	**86**
 **2. Press de banca** 1 x 3 84% / 4 x 2 83%	**84**	**83**
 **3. Press militar con barra** 3 x 6 RIR 4		
 **4. Variante triceps en polea** 3 x 10 RIR 2		

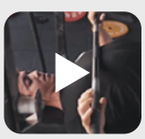
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MÍERCOLES

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press banca** 1 x 1 95% / 1 x 3 84% / 4 x 2 83%	**95** **84** **83**

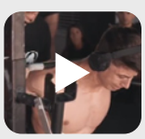
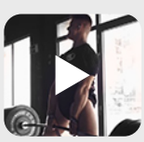
AUTOREGULACIÓN

REPORTAR UN PROBLEMA

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

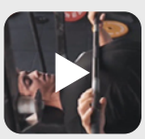
VIERNES

Ejercicio	Peso (Kg)	
 **1. Sentadilla** 1 x 1 93% / 1 x 2 86% / 3 x 2 83%	**93** **83**	**86**
 **2. Peso muerto** 1 x 1 95% / 1 x 2 86% / 3 x 2 85%	**95** **85**	**86**

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

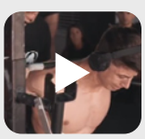
SÁBADO

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press de banca** 1 x 1 95% / 1 x 3 84% / 4 x 2 83%	**95** **84** **83**

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

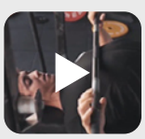
LUNES

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Sentadilla** 1 x 1 95% / 1 x 2 86% / 3 x 2 83%	**95** **86** **83**

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

MARTES

Ejercicio	Peso (Kg)
 **1. Press de banca** 1 x 1 95% / 1 x 2 88% / 4 x 2 83%	**95** **88** **83**

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

PROBAR 1RM

OPCIÓN A		OPCIÓN B	
Viernes	Sentadilla		1° Sentadilla
Sábado	Press de banca	**Sábado**	2° Press de banca
Domingo	Peso muerto		3° Peso muerto

Mis marcas

	SENTADILLA	PESO MUERTO	PRESS BANCA	PRESS MILITAR
S1				
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				
S8				

Preguntas frecuentes

¿CÓMO ESCOGER VARIANTE PARA SENTADILLA?

Ejercicio -> Debilidad

Tempo squat excéntrica -> Falta de control y tensión en el movimiento de bajada
Tempo squat concéntrica -> Falta de control y tensión en el movimiento de subida
Tempo squat concéntrica+excéntrica -> Falta de control y tensión en todo el movimiento
Pausa abajo -> Pérdida de control y tensión en el rebote
Pausa abajo -> Falta de fuerza en el inicio de la subida
Pausa mitad subida -> Pérdida de control a mitad de la subida
Pausa mitad subida -> Falta de fuerza a mitad de la subida
Con gomas/cadenas -> Falta de fuerza al final de la subida
Sentadilla frontal -> Falta de fuerza en erectores espinales, inclinamos demasiado el torso.

¿SE BUSCA TAMBIÉN MEJORAR EL 1RM EN OTROS BÁSICOS QUE NO SEAN SENTADILLA?

Sí, también en press de banca y peso muerto, aunque con menos énfasis.

¿SE BUSCA TAMBIÉN AUMENTAR MASA MUSCULAR?

Sí, principalmente en las piernas, aunque se pretende ganar masa muscular en otros grupos musculares también.

¿SE REALIZAN OTROS EJERCICIOS A PARTE DE LOS BÁSICOS?

Sí, se realizan también accesorios y ejercicios de más aislamiento para ganar masa muscular.

¿CON QUÉ 1RM MÍNIMO DE SENTADILLA PODRÍA EMPEZARLO?

Con cualquiera, el objetivo es mejorarlo!

¿SE PUEDE REALIZAR EN VOLUMEN Y EN DEFINICIÓN?

Sí, aunque las ganancias de fuerza serán mayores en volumen. En definición mejor ser conservador con los pesos.

Más productos en:

Powerbuildingoficial.com

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