

GRANDE FUERTE

POR ROBERT BY ROANFIT

12 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

Más Grande, Más Fuerte

12 semanas | Intermedios | Robert by ROANFIT

Este programa de 12 semanas de powerbuilding está creado para todos aquellos que quieren dar un salto en su forma de entrenar, sacando el mayor rendimiento y centrándose en mejorar al máximo los tres básicos de powerlifting, acompañado de la mayor hipertrofia posible. Todo esto gracias al sistema de progresión de fuerza utilizado, con el cual podemos acumular volumen de trabajo y adaptarnos a este, mientras realizamos técnicas de alta intensidad para maximizar las ganancias de masa muscular.

Además de la progresión de fuerza y la hipertrofia del programa, podrás realizar tu propia autorregulación en cada uno de los bloques, para ajustar al máximo el progreso y sin peligro de estancamiento. Incluye GLOSARIO POWERBUILDING + GUÍA DE CALENTAMIENTO.

OBJETIVOS:

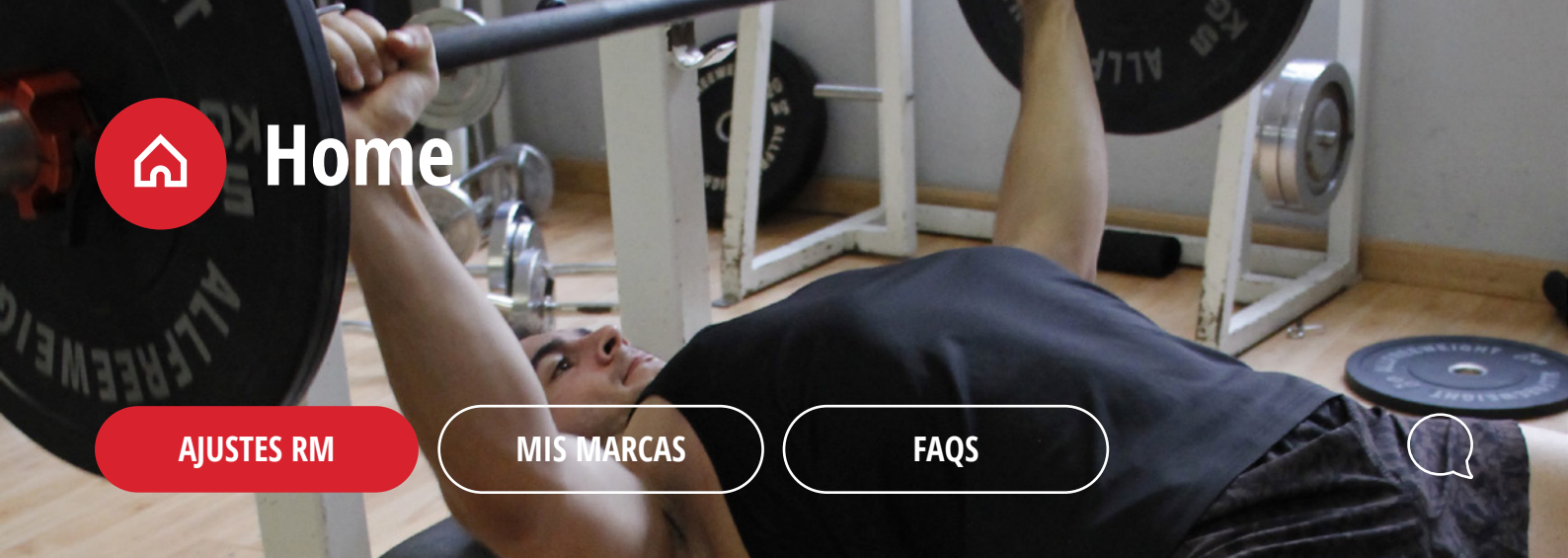
- Máximo aumento de fuerza en los tres básicos.
- Hipertrofia muscular

MÉTODO:

El programa en su totalidad incluye diferentes técnicas avanzadas de alta intensidad para maximizar la hipertrofia, en cuanto a la fuerza, se divide en tres bloques: adaptativo, intermedio e intensivo, además de una correcta autorregulación en cada uno de estos bloques, con lo que se consigue ajustar cada semana al máximo para sacar el mayor partido a la siguiente semana.

Las técnicas de alta intensidad usadas son: SuperSeries, Drop Sets, Rest pause, Isotensión y FST7. (Todas estas vienen detalladas en la programación)

EMPEZAR



Home

AJUSTES RM

MIS MARCAS

FAQS



BLOQUE 1 (SEMANAS 1-4)

S1

SEMANA 1

S2

SEMANA 2

S3

SEMANA 3

S4

SEMANA 4

BLOQUE 2 (SEMANAS 5-8)

S5

SEMANA 5

S6

SEMANA 6

S7

SEMANA 7

S8

SEMANA 8

BLOQUE 3 (SEMANAS 9-12)

S9

SEMANA 9

S10

SEMANA 10

S11

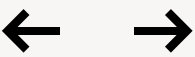
SEMANA 11

S12

SEMANA 12



Ajustes RM



Introduce tu RM en los 3 básicos y el programa se adaptará automáticamente. SEMANAS 1 Y 2

SENTADILLA

PRESS BANCA

PESO MUERTO

AUTORREGULACIÓN SEMANAL (NUEVOS RM)

Luego de la disminución del peso de acuerdo a las reps obtenidas en el AMRAP, coloca tu nuevo RM

Semana 3

Sentadilla

Press banca

Peso muerto

Semana 4

Sentadilla

Press banca

Peso muerto

Semana 5 y 6

Sentadilla

Press banca

Peso muerto

Semana 7

Sentadilla

Press banca

Peso muerto

Semana 8

Sentadilla

Press banca

Peso muerto

Semana 9

Sentadilla

Press banca

Peso muerto

Semana 10

Sentadilla

Press banca

Peso muerto

Semana 11

Sentadilla

Press banca

Peso muerto

Semana 12

Sentadilla

Press banca

Peso muerto

<

DÍA 1

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>2 x 9 72,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Press Banca</div><div>2 x 9 72,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>2 x 7 72,5%</div></div></div>	
<div>TRICEPS/BICEPS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>4. Extensión de cuerda + Triceps copa</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + Extensión inversa</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Curl con barra Z + curl martillo en polea</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Curl banco Scott + Cristo</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div>	

<

DÍA 2

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>ESPALDA - Jalones - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>1. Dominadas 4 x RIR1</div></div> <div><div></div><div>2. Jalón al pecho 1 FST7</div></div> <div><div></div><div>3. Jalón agarre supino 4 x 20/15/12/10 RIR2 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>4. Jalón agarre gironde 2 x 15 RIR1 Con un tempo muy lento</div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>5. Press inclinado con mancuernas 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>6. Aperturas inclinadas + planas 3 x 12 + 12 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>7. Press plano con mancuernas + Cruces 3 x 10 + 15 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>8. Fondos 3 x Fallo Fallo Total</div></div>	
<div>HOMBRO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>9. Press mancuerna 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>10. Elevaciones laterales + frontales 5 x 12 + 8 RIR 2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>11. Posterior en polea baja 2 x 20 RIR2 Pequeña pausa en fase concéntrica</div></div>	

<

DÍA 3

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>3 x 7 72,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Press Banca</div><div>3 x 7 72,5%</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>3. Extensión de cuadriceps + Zancada</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Reps de zancadas con cada pierna</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros</div><div>3 x 10 RIR2 Sin descanso entre posición de pies</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Femoral sentado + femoral tumbado</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Peso muerto rumano con mancuernas</div><div>3 x 12 RIR1 Con tempo muy lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Gemelos de pie + sentado</div><div>Al gusto En superseries descendentes</div></div></div>	

<

DÍA 4

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>HOMBRO/BRAZO - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>1. Press militar</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Rest pause en la última serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Elevaciones laterales + pájaro</div><div>4 x 15 RIR1 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Press tras nuca + elevaciones laterales</div><div>3 x 12 RIR1 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Face pull + posterior con mancuernas</div><div>4 x 10 + 12 RIR1 Superserie</div></div></div>	
<div>BRAZO (Triceps + Biceps) - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + curl con barra recta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Extensión con barra + martillo</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR1</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Patada de triceps + curl araña</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR1</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div>	

<

DÍA 5


>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Peso muerto</div><div>2 X 4 72,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>3 X 3 72,5%</div></div></div>	
<div>ESPALDA - Remos - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>3. Remo con barra</div><div>2 X 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Remo con cuerda desde polea baja</div><div>3 X 15 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Remo en T + pull over</div><div>4 X 10 + 12 RIR2 SuperSerie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Remo con barra agarre supino</div><div>3 X 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>7. Press inclinado en multipower</div><div>2 X 5 72,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Contractor</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR1 Isotensión de 3seg en cada serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>9. Press inclinado + press plano</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>10. Press declinado + cruce en polea alta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div>	

<

DÍA 6

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div><div>1. Sentadillas</div><div>3 x 5 72,5%</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div><div>2. Zancadas con barra</div><div>4 x 15 RIR2 Reps con cada pierna</div></div></div> <div><div><div>3. Hip Thrust</div><div>4 x 20/12/10 RIR2 Serie descendente</div></div></div> <div><div><div>4. Hiperextensión</div><div>4 x 12 RIR2</div></div></div> <div><div><div>5. Extensión de cuadriceps + femoral tumbado</div><div>3 x 12 RIR1 Isotensión (15s) en las últimas reps</div></div></div> <div><div><div>6. Abductor + Aductor</div><div>4 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div><div>7. Gemelo de pie + Gemelo sentado</div><div>Al gusto En superseries descendentes</div></div></div>	



DÍA 1	
Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>3 x 9 72,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>3 x 9 72,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso muerto</div><div>2 x 7 72,5%</div></div></div>	
<div>TRICEPS/BICEPS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>4. Extensión de cuerda + Triceps copa</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + Extensión inversa</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Curl con barra Z + curl martillo en polea</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Curl banco Scott + Cristo</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div>	



<

DÍA 2

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>ESPALDA - Jalones - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div>1. Dominadas 4 x RIR1</div></div> <div><div></div><div>2. Jalón al pecho 1 FST7</div></div> <div><div></div><div>3. Jalón agarre supino 4 x 20/15/12/10 RIR2 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>4. Jalón agarre gironde 2 x 15 RIR1 Con un tempo muy lento</div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div>5. Press inclinado con mancuernas 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>6. Aperturas inclinadas + planas 3 x 12 + 12 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>7. Press plano con mancuernas + Cruces 3 x 10 + 15 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>8. Fondos 3 x Fallo Fallo Total</div></div>	
<div>HOMBRO - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div>9. Press mancuerna 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>10. Elevaciones laterales + frontales 5 x 12 + 8 RIR 2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>11. Posterior en polea baja 2 x 20 RIR2 Pequeña pausa en fase concéntrica</div></div>	



DÍA 3	
Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div>1. Sentadillas 3 x 7 72,5%</div></div> <div><div></div><div>2. Banca 3 x 7 72,5%</div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div>3. Extensión de cuadriceps + zancadas 4 x 20/15/12/10 RIR2 Reps de zancadas con cada pierna</div></div> <div><div></div><div>4. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros 3 x 10 RIR2 Sin descanso entre posición de pies</div></div> <div><div></div><div>5. Femoral sentado + femoral tumbado 4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>6. Pesos muerto rumano con mancuernas 3 x 12 RIR1 Con tempo muy lento</div></div> <div><div></div><div>7. Abductor + Aductor 4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>8. Gemelos de pie + sentado Al gusto SuperSeries descendentes</div></div>	



<

DÍA 4

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>HOMBRO/BRAZO - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>1. Press militar</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Rest pause en la última serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Elevaciones laterales + pájaro</div><div>4 x 15 RIR1 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Press tras nuca + elevaciones laterales</div><div>3 x 12 RIR1 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Face pull + posterior con mancuernas</div><div>4 x 10 + 12 RIR1 Superserie</div></div></div>	
<div>BRAZO (Triceps + Biceps) - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + curl con barra recta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Extensión con barra + martillo</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR1</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Patada de triceps + curl araña</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR1</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div>	



<

DÍA 5








>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Peso muerto</div><div>2 x 4 72,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>3 x 5 72,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>ESPALDA - Remos - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>3. Remo con barra</div><div>2 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Remo con cuerda desde polea baja</div><div>3 x 15 RIR2 Muy concentrado y tempo lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Remo en T + pull over</div><div>4 x 10 + 20 RIR2 SuperSerie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Remo con barra agarre supino</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>7. Press inclinado en multipower</div><div>2 x 50</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Contractor</div><div>3 x 10 RIR2 Isotensión de 3seg en cada serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>9. Press inclinado + press plano (mancue.)</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>10. Press declinado + cruce en polea alta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div>	

<

DÍA 6

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div><div>1. Sentadillas</div><div>3 X 5 72,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div><div>2. Zancadas con barra</div><div>4 x 15 RIR2 Reps con cada pierna</div></div></div> <div><div><div>3. Hip Thrust</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Serie descendente</div></div></div> <div><div><div>4. Hiperextensión</div><div>4 x 12 RIR2</div></div></div> <div><div><div>5. Extensión de cuadriceps + femoral tumbado</div><div>3 x 12 RIR1 Isotensión (15s) en las últimas reps</div></div></div> <div><div><div>6. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div><div>7. Gemelo de pie + Gemelo sentado</div><div>Al gusto En superseries descendentes</div></div></div>	

DÍA 7 - DESCANSO TOTAL - Autorregulación

Con los pesos obtenidos en esta autorregulación comenzariamos la semana 3






Repeticiones conseguidas en el AMRAP	1-4 reps	5-6 reps	7-9 reps	10 + reps
SENTADILLA ----->	- 5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PRESS BANCA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PESO MUERTO ----->	- 5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg



<

DÍA 1

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>3 x 9 72,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Press Banca</div><div>3 x 9 72,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>3 x 7 72,5%</div></div></div>	
<div>TRICEPS/BICEPS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>4. Extensión de cuerda + Triceps copa</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + Extensión inversa</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Curl con barra Z + curl martillo en polea</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Curl banco Scott + Cristo</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div>	



<

DÍA 2

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>ESPALDA - Jalones - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>1. Dominadas 4 x RIR1</div></div> <div><div></div><div>2. Jalón al pecho 1 FST7</div></div> <div><div></div><div>3. Jalón agarre supino 4 x 20/15/12/10 RIR2 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>4. Jalón agarre gironde 2 x 15 RIR1 Con un tempo muy lento</div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>5. Press inclinado con mancuernas 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>6. Aperturas inclinadas + planas 3 x 12 + 12 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>7. Press plano con mancuernas + Cruces 3 x 10 + 15 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>8. Fondos 3 x Fallo Fallo Total</div></div>	
<div>HOMBRO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>9. Press mancuerna 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>10. Elevaciones laterales + frontales 5 x 12 + 8 RIR 2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>11. Posterior en polea baja 2 x 20 RIR2 Pequeña pausa en fase concéntrica</div></div>	



<

DÍA 3

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>4 x 7 72,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 7 72,5%</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>3. Extensión de cuadriceps + zancadas</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Reps de zancadas con cada pierna</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros</div><div>3 x 10 RIR2 Sin descanso entre posición de pies</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Femoral sentado + femoral tumbado</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Pesos muerto rumano con mancuernas</div><div>3 x 12 RIR1 Con tempo muy lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Gemelos de pie + sentado</div><div>Al gusto En superseries descendentes</div></div></div>	



DÍA 4	
Ejercicio	Peso (Kg)
<div>HOMBRO/BRAZO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>1. Press militar</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Rest pause en la última serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Elevaciones laterales + pájaro</div><div>4 x 15 RIR1 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Press tras nuca + elevaciones laterales</div><div>3 x 12 RIR1 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Face pull + posterior con mancuernas</div><div>4 x 10 + 20 RIR1 Superserie</div></div></div>	
<div>BRAZO (Triceps + Biceps) - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + curl con barra recta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Extensión con barra + martillo</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR1</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Patada de triceps + curl araña</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR1</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div>	










<

DÍA 5

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Peso muerto</div><div>2 x 4 72,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>3 x 5 72,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>ESPALDA - Remos - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>3. Remo con barra</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Remo con cuerda desde polea baja</div><div>3 x 15 RIR2 Muy concentrado y tempo lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Remo en T + pull over</div><div>4 x 10 + 20 RIR2 SuperSerie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Remo con barra agarre supino</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>7. Press inclinado en multipower</div><div>2 x 50</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Contractor</div><div>3 x 10 RIR2 Isotensión de 3seg en cada serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>9. Press inclinado + press plano (mancue.)</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>10. Press declinado + cruce en polea alta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div>	

DÍA 6	
Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div><div>1. Sentadillas</div><div>4 X 5 72,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div><div>2. Zancadas con barra</div><div>4 x 15 RIR2 Reps con cada pierna</div></div></div> <div><div><div>3. Hip Thrust</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Serie descendente</div></div></div> <div><div><div>4. Hiperextensión</div><div>4 x 12 RIR2</div></div></div> <div><div><div>5. Extensión de cuadriceps + femoral tumbado</div><div>3 x 12 RIR1 Isotensión (15s) en las últimas reps</div></div></div> <div><div><div>6. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div><div>7. Gemelo de pie + Gemelo sentado</div><div>Al gusto En superseries descendentes</div></div></div>	

DÍA 7 - DESCANSO TOTAL - Autorregulación				
Con los pesos obtenidos en esta autorregulación comenzariamos la semana 4				
Repeticiones conseguidas en el AMRAP	1-4 reps	5-6 reps	7-9 reps	10 + reps
SENTADILLA ----->	- 5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PRESS BANCA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PESO MUERTO ----->	- 5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg

<

DÍA 1

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZA</div> <div>ID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>4 x 4 80%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Press Banca</div><div>4 x 4 80%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>2 x 4 75%</div></div></div>	



<

DÍA 2

>



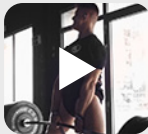
Ejercicio	Peso (Kg)
FULL BODY - Hipertrofia	
ID: 45''	
	1. Remo con barra desde poela baja 3 x 10 RIR2
	2. Jalón al pecho 3 x 10 RIR2
	3. Extensiones de cuadriceps 3 x 10 RIR2
	4. Femoral tumbado 3 x 10 RIR2
	5. Press inclinado 3 x 10 RIR2
	6. Press declinado 2 x 10 RIR2
	7. Press militar 4 x 10 RIR2
	8. Curl con barra X 3 x 10 RIR2
	9. Press Francés 3 x 10 RIR2



<

DÍA 3

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZA</div> <div>ID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>3 x 5 70%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>3 x 5 70 %</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso muerto</div><div>2 x 4 75%</div></div></div>	

S1

S2

S3

Semana 4



DÍA 4 - DESCANSO TOTAL



S1

S2

S3

Semana 4



DÍA 5 - DESCANSO TOTAL



<

DÍA 6 - DESCANSO TOTAL

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZA</div> <div>ID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>1 x 85% AMRAP</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>1 x 85% AMRAP</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso muerto</div><div>1 x 85% AMRAP</div></div></div>	

DÍA 7 - DESCANSO TOTAL - Estipulación RM

Con los pesos obtenidos en esta estipulación comenzariamos el bloque 2				
Repeticiones conseguidas en el AMRAP	1-4 reps	5 reps	6-7 reps	8 + reps
SENTADILLA ----->	- 5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PRESS BANCA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PESO MUERTO ----->	- 5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg

*En caso de realizar 1-4 reps, es recomendable bajar el peso indicado y repetir el bloque, antes de pasar al siguiente.

<

DÍA 1

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>2 x 8 75%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Press Banca</div><div>2 x 8 75%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>2 x 6 75%</div></div></div>	
<div>TRICEPS/BICEPS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>4. Extensión de cuerda + Triceps copa</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + Extensión inversa</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Curl con barra Z + curl martillo en polea</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Curl banco Scott + Cristo</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div>	

<

DÍA 2

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>ESPALDA - Jalones - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>1. Dominadas 4 x RIR1</div></div> <div><div></div><div>2. Jalón al pecho 1 FST7</div></div> <div><div></div><div>3. Jalón agarre supino 4 x 20/15/12/10 RIR2 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>4. Jalón agarre gironde 2 x 15 RIR1 Con un tempo muy lento</div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>5. Press inclinado con mancuernas 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>6. Aperturas inclinadas + planas 3 x 12 + 12 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>7. Press plano con mancuernas + Cruces 3 x 10 + 15 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>8. Fondos 3 x Fallo Fallo Total</div></div>	
<div>HOMBRO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>9. Press mancuerna 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>10. Elevaciones laterales + frontales 5 x 12 + 8 RIR 2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>11. Posterior en polea baja 2 x 20 RIR2 Pequeña pausa en fase concéntrica</div></div>	

<

DÍA 3

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>3 x 6 80%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>3 x 6 80%</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>3. Extensión de cuadriceps + zancadas</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Reps de zancadas con cada pierna</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros</div><div>3 x 10 RIR2 Sin descanso entre posición de pies</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Femoral sentado + femoral tumbado</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Peso muerto rumano con mancuernas</div><div>3 x 12 RIR1 Con tempo muy lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Gemelos de pie + sentado</div><div>Al gusto En superseries descendentes</div></div></div>	



DÍA 4



Ejercicio	Peso (Kg)
<p>HOMBRO/BRAZO - Hipertrofia ID: 45''</p> <div> <p>1. Press militar 4 x 20/15/12/10 RIR2 Rest pause en la última serie</p> </div> <div> <p>2. Elevaciones laterales + pájaro 4 x 15 RIR1 Superserie</p> </div> <div> <p>3. Press tras nuca + elevaciones laterales 3 x 12 RIR1 Superserie</p> </div> <div> <p>4. Face pull + posterior con mancuernas 4 x 10 + 20 RIR1 Superserie</p> </div>	
<p>BRAZO (Triceps + Biceps) - Hipertrofia ID: 45''</p> <div> <p>5. Press francés + curl con barra recta 4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</p> </div> <div> <p>6. Extensión con barra + martillo 4 x 20/15/12/10 RIR1 SuperSeries descendentes</p> </div> <div> <p>7. Patada de triceps + curl araña 4 x 20/15/12/10 RIR1 SuperSeries descendentes</p> </div>	

<

DÍA 5

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Peso muerto</div><div>3 x 3 85%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>3 x 5 85%</div></div></div>	
<div>ESPALDA - Remos - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>3. Remo con barra</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Remo con cuerda desde polea baja</div><div>3 x 15 RIR2 Muy concentrado y tempo lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Remo en T + pull over</div><div>4 x 10 + 20 RIR2 SuperSerie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Remo con barra agarre supino</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>7. Press inclinado en multipower</div><div>2 x 50</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Contractor</div><div>3 x 10 RIR2 Isotensión de 3seg en cada serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>9. Press inclinado + press plano (mancue.)</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>10. Press declinado + cruce en polea alta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div>	



DÍA 6



Ejercicio

Peso (Kg)

BÁSICOS - FUERZA

ID: 3-4'

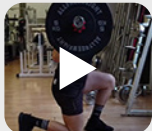


1. Sentadillas

4 x 4 85%

PIERNAS - Hipertrofia

ID: 45''



2. Zancadas con barra

4 x 15 RIR2 Reps con cada pierna



3. Hip Thrust

4 x 20/15/12/10 RIR2 Serie descendente



4. Hiperextensión

4 x 12 RIR2



5. Extensión de cuadriceps + femoral tumbado

3 x 12 RIR1 Isotensión (15s) en las últimas reps



6. Abductor + Aductor

4 x 20 + 20 RIR2 Superserie



7. Gemelo de pie + Gemelo sentado

Al gusto En superseries descendentes



DÍA 1	
Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>3 x 8 75%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>3 x 8 75%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>3 x 6 75%</div></div></div>	
<div>TRICEPS/BICEPS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>4. Extensión de cuerda + Triceps copa</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + Extensión inversa</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Curl con barra Z + curl martillo en polea</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Curl banco Scott + Cristo</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div>	



<

DÍA 2

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>ESPALDA - Jalones - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>1. Dominadas 4 x RIR1</div></div> <div><div></div><div>2. Jalón al pecho 1 FST7</div></div> <div><div></div><div>3. Jalón agarre supino 4 x 20/15/12/10 RIR2 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>4. Jalón agarre gironde 2 x 15 RIR1 Con un tempo muy lento</div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>5. Press inclinado con mancuernas 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>6. Aperturas inclinadas + planas 3 x 12 + 12 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>7. Press plano con mancuernas + Cruces 3 x 10 + 15 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>8. Fondos 3 x Fallo Fallo Total</div></div>	
<div>HOMBRO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>9. Press mancuerna 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>10. Elevaciones laterales + frontales 5 x 12 + 8 RIR 2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>11. Posterior en polea baja 2 x 20 RIR2 Pequeña pausa en fase concéntrica</div></div>	



<

DÍA 3

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>4 x 6 80%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 6 80%</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>3. Extensión de cuadriceps + zancadas</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Reps de zancadas con cada pierna</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros</div><div>3 x 10 RIR2 Sin descanso entre posición de pies</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Femoral sentado + femoral tumbado</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Peso muerto rumano con mancuernas</div><div>3 x 12 RIR1 Con tempo muy lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Gemelos de pie + sentado</div><div>Al gusto SuperSeries descendentes</div></div></div>	



<

DÍA 4

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>HOMBRO/BRAZO - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div>1. Press militar 4 x 20/15/12/10 RIR2 Rest pause en la última serie</div></div> <div><div></div><div>2. Elevaciones laterales + pájaro 4 x 15 RIR1 Superserie</div></div> <div><div></div><div>3. Press tras nuca + elevaciones laterales 3 x 12 RIR1 Superserie</div></div> <div><div></div><div>4. Face pull + posterior con mancuernas 4 x 10 + 20 RIR1 Superserie</div></div>	
<div>BRAZO (Triceps + Biceps) - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div>5. Press francés + curl con barra recta 4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div> <div><div></div><div>6. Extensión con barra + martillo 4 x 20/15/12/10 RIR1 SuperSeries descendentes</div></div> <div><div></div><div>7. Patada de triceps + curl araña 4 x 20/15/12/10 RIR1 SuperSeries descendentes</div></div>	










DÍA 5	
Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Peso muerto</div><div>3 x 3 85% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 4 85% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>ESPALDA - Remos - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>3. Remo con barra</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Remo con cuerda desde polea baja</div><div>3 x 15 RIR2 Muy concentrado y tempo lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Remo en T + pull over</div><div>4 x 10 + 20 RIR2 SuperSerie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Remo con barra agarre supino</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>7. Press inclinado en multipower</div><div>2 x 50</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Contractor</div><div>3 x 10 RIR2 Isotensión de 3seg en cada serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>9. Press inclinado + press plano (mancue.)</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>10. Press declinado + cruce en polea alta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div>	



<

DÍA 6

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZA</div> <div>ID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>4 x 4 85% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>PIERNAS - Hipertrofia</div> <div>ID: 45''</div> <div><div><div></div><div><div>2. Zancadas con barra</div><div>4 x 15 RIR2 Reps con cada pierna</div></div></div><div><div></div><div><div>3. Hip Thrust</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Serie descendente</div></div></div><div><div></div><div><div>4. Hiperextensión</div><div>4 x 12 RIR2</div></div></div><div><div></div><div><div>5. Extensión de cuadriceps + femoral tumbado</div><div>3 x 12 RIR1 Isotensión (15s) en las últimas reps</div></div></div><div><div></div><div><div>6. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div><div><div></div><div><div>7. Gemelo de pie + Gemelo sentado</div><div>Al gusto En superseries descendentes</div></div></div></div> <div></div>	

DÍA 7 - DESCANSO TOTAL - Autorregulación

Con los pesos obtenidos en esta autorregulación comenzariamos la semana 7				
Repeticiones conseguidas en el AMRAP	1-3 reps	4-5 reps	6-9 reps	10 + reps
SENTADILLA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PRESS BANCA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PESO MUERTO ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg



<

DÍA 1

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div><div>BÁSICOS - FUERZA</div><div>ID: 3-4'</div><div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>4 x 8 75%</div></div></div><div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 8 75%</div></div></div><div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>4 x 6 75%</div></div></div></div>	
<div><div>TRICEPS/BICEPS - Hipertrofia</div><div>ID: 45''</div><div><div></div><div><div>4. Extensión de cuerda + Triceps copa</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div><div><div></div><div><div>5. Press francés + Extensión inversa</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div><div><div></div><div><div>6. Curl con barra Z + curl martillo en polea</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div><div><div></div><div><div>7. Curl banco Scott + Cristo</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div></div>	



<

DÍA 2

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>ESPALDA - Jalones - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>1. Dominadas 4 x RIR1</div></div> <div><div></div><div>2. Jalón al pecho 1 FST7</div></div> <div><div></div><div>3. Jalón agarre supino 4 x 20/15/12/10 RIR2 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>4. Jalón agarre gironde 2 x 15 RIR1 Con un tempo muy lento</div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>5. Press inclinado con mancuernas 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>6. Aperturas inclinadas + planas 3 x 12 + 12 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>7. Press plano con mancuernas + Cruces 3 x 10 + 15 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>8. Fondos 3 x Fallo Fallo Total</div></div>	
<div>HOMBRO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>9. Press mancuerna 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>10. Elevaciones laterales + frontales 5 x 12 + 8 RIR 2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>11. Posterior en polea baja 2 x 20 RIR2 Pequeña pausa en fase concéntrica</div></div>	



<

DÍA 3

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>5 x 6 80%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>5 x 6 80%</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>3. Extensión de cuadriceps + zancadas</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Reps de zancadas con cada pierna</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros</div><div>3 x 10 RIR2 Sin descanso entre posición de pies</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Femoral sentado + femoral tumbado</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Peso muerto rumano con mancuernas</div><div>3 x 12 RIR1 Con tempo muy lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Gemelos de pie + sentado</div><div>Al gusto SuperSeries descendentes</div></div></div>	



<

DÍA 4

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>HOMBRO/BRAZO - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div>1. Press militar 4 x 20/15/12/10 RIR2 Rest pause en la última serie</div></div> <div><div></div><div>2. Elevaciones laterales + pájaro 4 x 15 RIR1 Superserie</div></div> <div><div></div><div>3. Press tras nuca + elevaciones laterales 3 x 12 RIR1 Superserie</div></div> <div><div></div><div>4. Face pull + posterior con mancuernas 4 x 10 + 20 RIR1 Superserie</div></div>	
<div>BRAZO (Triceps + Biceps) - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div>5. Press francés + curl con barra recta 4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div> <div><div></div><div>6. Extensión con barra + martillo 4 x 20/15/12/10 RIR1 SuperSeries descendentes</div></div> <div><div></div><div>7. Patada de triceps + curl araña 4 x 20/15/12/10 RIR1 SuperSeries descendentes</div></div>	



<

DÍA 5








>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Peso muerto</div><div>4 x 3 85% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 4 85% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>ESPALDA - Remos - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>3. Remo con barra</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Remo con cuerda desde polea baja</div><div>3 x 15 RIR2 Muy concentrado y tempo lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Remo en T + pull over</div><div>4 x 10 + 20 RIR2 SuperSerie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Remo con barra agarre supino</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>7. Press inclinado en multipower</div><div>2 x 50</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Contractor</div><div>3 x 10 RIR2 Isotensión de 3seg en cada serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>9. Press inclinado + press plano (mancue.)</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>10. Press declinado + cruce en polea alta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div>	

<

DÍA 6

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div><div>1. Sentadillas</div><div>4 x 4 85% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div><div>2. Zancadas con barra</div><div>4 x 15 RIR2 Reps con cada pierna</div></div></div> <div><div><div>3. Hip Thrust</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Serie descendente</div></div></div> <div><div><div>4. Hiperextensión</div><div>4 x 12 RIR2</div></div></div> <div><div><div>5. Extensión de cuadriceps + femoral tumbado</div><div>3 x 12 RIR1 Isotensión (15s) en las últimas reps</div></div></div> <div><div><div>6. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div><div>7. Gemelo de pie + Gemelo sentado</div><div>Al gusto En superseries descendentes</div></div></div>	

DÍA 7 - DESCANSO TOTAL - Autorregulación

Con los pesos obtenidos en esta autorregulación comenzariamos la semana 8




Repeticiones conseguidas en el AMRAP	1-3 reps	4-5 reps	6-9 reps	10 + reps
SENTADILLA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PRESS BANCA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PESO MUERTO ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg



<

DÍA 1

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZA</div> <div>ID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>5 x 3 82,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>5 x 5 82,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>3 x 3 77,5%</div></div></div>	



<

DÍA 2

>



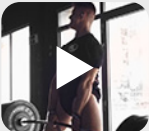
Ejercicio	Peso (Kg)
FULL BODY - Hipertrofia ID: 45''	
<div></div> <div>1. Remo con barra desde poela baja 3 x 10 RIR2</div>	
<div></div> <div>2. Jalón al pecho 3 x 10 RIR2</div>	
<div></div> <div>3. Extensiones de cuadriceps 3 x 10 RIR2</div>	
<div></div> <div>4. Femoral tumbado 3 x 10 RIR2</div>	
<div></div> <div>5. Press inclinado 3 x 10 RIR2</div>	
<div></div> <div>6. Press declinado 2 x 10 RIR2</div>	
<div></div> <div>7. Press militar 4 x 10 RIR2</div>	
<div></div> <div>8. Curl con barra X 3 x 10 RIR2</div>	
<div></div> <div>9. Press Francés 3 x 10 RIR2</div>	



<

DÍA 3

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZA</div> <div>ID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>4 x 4 70%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 4 70 %</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso muerto</div><div>3 x 4 70%</div></div></div>	

S5

S6

S7

Semana 8



DÍA 4 - DESCANSO TOTAL



S5

S6

S7

Semana 8



DÍA 5 - DESCANSO TOTAL



<

DÍA 6

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZA</div> <div>ID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>1 x 87,5% AMRAP</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>1 x 87,5% AMRAP</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso muerto</div><div>1 x 87,5% AMRAP</div></div></div>	

DÍA 7 - DESCANSO TOTAL - Estipulación RM

Con los pesos obtenidos en esta estipulación comenzariamos el bloque 3			
Repeticiones conseguidas en el AMRAP	1-2 reps	3-4 reps	5 + reps
SENTADILLA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg
PRESS BANCA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg
PESO MUERTO ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg

*En caso de realizar de 1-2 reps, es recomendable bajar el peso indicado en cada básico (2,5kg -) y repetir el bloque, antes de pasar al siguiente.

<

DÍA 1

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>3 x 7 77,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>3 x 7 77,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>3 x 5 77,5%</div></div></div>	
<div>TRICEPS/BICEPS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>4. Extensión de cuerda + Triceps copa</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + Extensión inversa</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Curl con barra Z + curl martillo en polea</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Curl banco Scott + Cristo</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div>	

<

DÍA 2

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>ESPALDA - Jalones - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>1. Dominadas 4 x RIR1</div></div> <div><div></div><div>2. Jalón al pecho 1 FST7</div></div> <div><div></div><div>3. Jalón agarre supino 4 x 20/15/12/10 RIR2 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>4. Jalón agarre gironde 2 x 15 RIR1 Con un tempo muy lento</div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>5. Press inclinado con mancuernas 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>6. Aperturas inclinadas + planas 3 x 12 + 12 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>7. Press plano con mancuernas + Cruces 3 x 10 + 15 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>8. Fondos 3 x Fallo Fallo Total</div></div>	
<div>HOMBRO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>9. Press mancuerna 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>10. Elevaciones laterales + frontales 5 x 12 + 8 RIR 2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>11. Posterior en polea baja 2 x 20 RIR2 Pequeña pausa en fase concéntrica</div></div>	

<

DÍA 3

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div><div>BÁSICOS - FUERZA</div><div>ID: 3-4'</div><div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>3 x 5 82,5%</div></div></div><div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>3 x 5 82,5%</div></div></div></div>	
<div><div>PIERNAS - Hipertrofia</div><div>ID: 45''</div><div><div><div></div><div><div>3. Extensión de cuadriceps + zancadas</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Reps de zancadas con cada pierna</div></div></div><div><div></div><div><div>4. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros</div><div>3 x 10 RIR2 Sin descanso entre posición de pies</div></div></div><div><div></div><div><div>5. Femoral sentado + femoral tumbado</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie</div></div></div><div><div></div><div><div>6. Peso muerto rumano con mancuernas</div><div>3 x 12 RIR1 Con tempo muy lento</div></div></div><div><div></div><div><div>7. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div><div><div></div><div><div>8. Gemelos de pie + sentado</div><div>Al gusto SuperSeries descendentes</div></div></div></div></div>	

<

DÍA 4

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>HOMBRO/BRAZO - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div>1. Press militar 4 x 20/15/12/10 RIR2 Rest pause en la última serie</div></div> <div><div></div><div>2. Elevaciones laterales + pájaro 4 x 15 RIR1 Superserie</div></div> <div><div></div><div>3. Press tras nuca + elevaciones laterales 3 x 12 RIR1 Superserie</div></div> <div><div></div><div>4. Face pull + posterior con mancuernas 4 x 10 + 20 RIR1 Superserie</div></div>	
<div>BRAZO (Triceps + Biceps) - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div>5. Press francés + curl con barra recta 4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div> <div><div></div><div>6. Extensión con barra + martillo 4 x 20/15/12/10 RIR1 SuperSeries descendentes</div></div> <div><div></div><div>7. Patada de triceps + curl araña 4 x 20/15/12/10 RIR1 SuperSeries descendentes</div></div>	

<

DÍA 5








>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Peso muerto</div><div>3 x 2 87,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 3 87,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>ESPALDA - Remos - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>3. Remo con barra</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Remo con cuerda desde polea baja</div><div>3 x 15 RIR2 Muy concentrado y tempo lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Remo en T + pull over</div><div>4 x 10 + 20 RIR2 SuperSerie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Remo con barra agarre supino</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>7. Press inclinado en multipower</div><div>2 x 50</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Contractor</div><div>3 x 10 RIR2 Isotensión de 3seg en cada serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>9. Press inclinado + press plano (mancue.)</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>10. Press declinado + cruce en polea alta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div>	

<

DÍA 6

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div><div>1. Sentadillas</div><div>4 x 3 87,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div><div>2. Zancadas con barra</div><div>4 x 15 RIR2 Reps con cada pierna</div></div></div> <div><div><div>3. Hip Thrust</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Serie descendente</div></div></div> <div><div><div>4. Hiperextensión</div><div>4 x 12 RIR2</div></div></div> <div><div><div>5. Extensión de cuadriceps + femoral tumbado</div><div>3 x 12 RIR1 Isotensión (15s) en las últimas reps</div></div></div> <div><div><div>6. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div><div>7. Gemelo de pie + Gemelo sentado</div><div>Al gusto En superseries descendentes</div></div></div>	

DÍA 7 - DESCANSO TOTAL - Autorregulación

Con los pesos obtenidos en esta autorregulación comenzariamos la semana 10

Repeticiones conseguidas en el AMRAP	1-2 reps	3-4 reps	5-6 reps	9 + reps
SENTADILLA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PRESS BANCA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
Repeticiones conseguidas en el AMRAP (PM)	1 reps	2-3 reps	4-5 reps	8 + reps
PESO MUERTO ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg



<

DÍA 1

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>4 x 7 77,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 7 77,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>5 x 5 77,5%</div></div></div>	
<div>TRICEPS/BICEPS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>4. Extensión de cuerda + Triceps copa</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + Extensión inversa</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Curl con barra Z + curl martillo en polea</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Curl banco Scott + Cristo</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div>	



DÍA 2	
Ejercicio	Peso (Kg)
<div>ESPALDA - Jalones - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>1. Dominadas 4 x RIR1</div></div> <div><div></div><div>2. Jalón al pecho 1 FST7</div></div> <div><div></div><div>3. Jalón agarre supino 4 x 20/15/12/10 RIR2 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>4. Jalón agarre gironde 2 x 15 RIR1 Con un tempo muy lento</div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>5. Press inclinado con mancuernas 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>6. Aperturas inclinadas + planas 3 x 12 + 12 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>7. Press plano con mancuernas + Cruces 3 x 10 + 15 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>8. Fondos 3 x Fallo Fallo Total</div></div>	
<div>HOMBRO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>9. Press mancuerna 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>10. Elevaciones laterales + frontales 5 x 12 + 8 RIR 2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>11. Posterior en polea baja 2 x 20 RIR2 Pequeña pausa en fase concéntrica</div></div>	



<

DÍA 3

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>4 x 5 82,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 5 82,5%</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>3. Extensión de cuadriceps + zancadas</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Reps de zancadas con cada pierna</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros</div><div>3 x 10 RIR2 Sin descanso entre posición de pies</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Femoral sentado + femoral tumbado</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Peso muerto rumano con mancuernas</div><div>3 x 12 RIR1 Con tempo muy lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Gemelos de pie + sentado</div><div>Al gusto SuperSeries descendentes</div></div></div>	



DÍA 4	
Ejercicio	Peso (Kg)
<div>HOMBRO/BRAZO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>1. Press militar</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Rest pause en la última serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Elevaciones laterales + pájaro</div><div>4 x 15 RIR1 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Press tras nuca + elevaciones laterales</div><div>3 x 12 RIR1 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Face pull + posterior con mancuernas</div><div>4 x 10 + 20 RIR1 Superserie</div></div></div>	
<div>BRAZO (Triceps + Biceps) - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + curl con barra recta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Extensión con barra + martillo</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR1</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Patada de triceps + curl araña</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR1</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div>	



DÍA 5	
Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Peso muerto</div><div>3 x 2 87,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 3 87,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>ESPALDA - Remos - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>3. Remo con barra</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Remo con cuerda desde polea baja</div><div>3 x 15 RIR2 Muy concentrado y tempo lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Remo en T + pull over</div><div>4 x 10 + 20 RIR2 SuperSerie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Remo con barra agarre supino</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>7. Press inclinado en multipower</div><div>2 x 50</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Contractor</div><div>3 x 10 RIR2 Isotensión de 3seg en cada serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>9. Press inclinado + press plano (mancue.)</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>10. Press declinado + cruce en polea alta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div>	



<

DÍA 6

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>4 x 3 87,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>2. Zancadas con barra</div><div>4 x 15 RIR2 Reps con cada pierna</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Hip Thrust</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Serie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Hiperextensión</div><div>4 x 12 RIR2</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Extensión de cuadriceps + femoral tumbado</div><div>3 x 12 RIR1 Isotensión (15s) en las últimas reps</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Gemelo de pie + Gemelo sentado</div><div>Al gusto En superseries descendentes</div></div></div>	

DÍA 7 - DESCANSO TOTAL - Autorregulación

Con los pesos obtenidos en esta autorregulación comenzariamos la semana 11

Repeticiones conseguidas en el AMRAP	1-2 reps	3-4 reps	5-6 reps	9 + reps
SENTADILLA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PRESS BANCA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
Repeticiones conseguidas en el AMRAP (PM)	1 reps	2-3 reps	4-5 reps	8 + reps
PESO MUERTO ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg



<

DÍA 1

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>5 x 7 77,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>5 x 7 77,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>5 x 5 77,5%</div></div></div>	
<div>TRICEPS/BICEPS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>4. Extensión de cuerda + Triceps copa</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + Extensión inversa</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Curl con barra Z + curl martillo en polea</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie descendente</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Curl banco Scott + Cristo</div><div>2 x 12 + 15 RIR1 Superseries</div></div></div>	



<

DÍA 2

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>ESPALDA - Jalones - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>1. Dominadas 4 x RIR1</div></div> <div><div></div><div>2. Jalón al pecho 1 FST7</div></div> <div><div></div><div>3. Jalón agarre supino 4 x 20/15/12/10 RIR2 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>4. Jalón agarre gironde 2 x 15 RIR1 Con un tempo muy lento</div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>5. Press inclinado con mancuernas 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>6. Aperturas inclinadas + planas 3 x 12 + 12 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>7. Press plano con mancuernas + Cruces 3 x 10 + 15 RIR2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>8. Fondos 3 x Fallo Fallo Total</div></div>	
<div>HOMBRO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div>9. Press mancuerna 4 x 20/15/12/10 RIR1 Drop Sets última serie</div></div> <div><div></div><div>10. Elevaciones laterales + frontales 5 x 12 + 8 RIR 2 Superserie</div></div> <div><div></div><div>11. Posterior en polea baja 2 x 20 RIR2 Pequeña pausa en fase concéntrica</div></div>	



<

DÍA 3

>

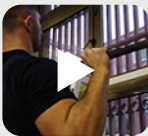






Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadillas</div><div>5 x 5 82,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>5 x 5 82,5%</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div></div><div><div>3. Extensión de cuadriceps + zancadas</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Reps de zancadas con cada pierna</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros</div><div>3 x 10 RIR2 Sin descanso entre posición de pies</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Femoral sentado + femoral tumbado</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Peso muerto rumano con mancuernas</div><div>3 x 12 RIR1 Con tempo muy lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Gemelos de pie + sentado</div><div>Al gusto SuperSeries descendentes</div></div></div>	



<

DÍA 4

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>HOMBRO/BRAZO - Hipertrofia</div> <div>ID: 45''</div> <div><div></div><div><div>1. Press militar</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>Rest pause en la última serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Elevaciones laterales + pájaro</div><div>4 x 15 RIR1 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Press tras nuca + elevaciones laterales</div><div>3 x 12 RIR1 Superserie</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Face pull + posterior con mancuernas</div><div>4 x 10 + 20 RIR1 Superserie</div></div></div>	
<div>BRAZO (Triceps + Biceps) - Hipertrofia</div> <div>ID: 45''</div> <div><div></div><div><div>5. Press francés + curl con barra recta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Extensión con barra + martillo</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR1</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>7. Patada de triceps + curl araña</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR1</div><div>SuperSeries descendentes</div></div></div>	



<

DÍA 5








>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Peso muerto</div><div>4 x 2 87,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 3 87,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>ESPALDA - Remos - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>3. Remo con barra</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div> <div><div></div><div><div>4. Remo con cuerda desde polea baja</div><div>3 x 15 RIR2 Muy concentrado y tempo lento</div></div></div> <div><div></div><div><div>5. Remo en T + pull over</div><div>4 x 10 + 20 RIR2 SuperSerie</div></div></div> <div><div></div><div><div>6. Remo con barra agarre supino</div><div>3 x 8 RIR1 Rest Pause en las últimas 2 series</div></div></div>	
<div>PECHO - HipertrofiaID: 45"</div> <div><div></div><div><div>7. Press inclinado en multipower</div><div>2 x 50</div></div></div> <div><div></div><div><div>8. Contractor</div><div>3 x 10 RIR2 Isotensión de 3seg en cada serie</div></div></div> <div><div></div><div><div>9. Press inclinado + press plano (mancue.)</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div> <div><div></div><div><div>10. Press declinado + cruce en polea alta</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 SuperSeries descendentes</div></div></div>	



DÍA 6



Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZAID: 3-4'</div> <div><div><div>1. Sentadillas</div><div>4 x 3 87,5% AMRAP tras las series indicadas</div></div></div>	
<div>PIERNAS - HipertrofiaID: 45''</div> <div><div><div>2. Zancadas con barra</div><div>4 x 15 RIR2 Reps con cada pierna</div></div></div> <div><div><div>3. Hip Thrust</div><div>4 x 20/15/12/10 RIR2 Serie descendente</div></div></div> <div><div><div>4. Hiperextensión</div><div>4 x 12 RIR2</div></div></div> <div><div><div>5. Extensión de cuadriceps + femoral tumbado</div><div>3 x 12 RIR1 Isotensión (15s) en las últimas reps</div></div></div> <div><div><div>6. Abductor + Aductor</div><div>4 x 20 + 20 RIR2 Superserie</div></div></div> <div><div><div>7. Gemelo de pie + Gemelo sentado</div><div>Al gusto En superseries descendentes</div></div></div>	

DÍA 7 - DESCANSO TOTAL - Autorregulación

Con los pesos obtenidos en esta autorregulación comenzariamos la semana 12



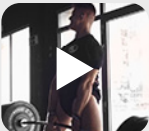
Repeticiones conseguidas en el AMRAP	1-2 reps	3-4 reps	5-6 reps	9 + reps
SENTADILLA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
PRESS BANCA ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg
Repeticiones conseguidas en el AMRAP (PM)	1 reps	2-3 reps	4-5 reps	8 + reps
PESO MUERTO ----->	- 2,5kg	Mantener RM	+ 2,5kg	+ 5kg









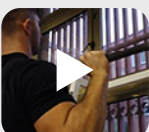
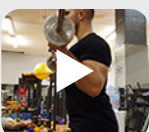

<

DÍA 1

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZA</div> <div>ID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>5 x 3 82,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>5 x 5 82,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>3 x 3 77,5%</div></div></div>	





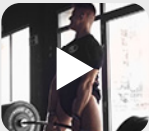
DÍA 2			
Ejercicio		Peso (Kg)	
FULL BODY - Hipertrofia		ID: 45''	
	1. Remo con barra desde poela baja		
	3 x 10 RIR2		
	2. Jalón al pecho		
	3 x 10 RIR2		
	3. Extensiones de cuadriceps		
	3 x 10 RIR2		
	4. Femoral tumbado		
	3 x 10 RIR2		
	5. Press inclinado		
	3 x 10 RIR2		
	6. Press declinado		
	2 x 10 RIR2		
	7. Press militar		
	4 x 10 RIR2		
	8. Curl con barra X		
	3 x 10 RIR2		
	9. Press Francés		
	3 x 10 RIR2		



<

DÍA 3

>

Ejercicio	Peso (Kg)
<div>BÁSICOS - FUERZA</div> <div>ID: 3-4'</div> <div><div></div><div><div>1. Sentadilla</div><div>4 x 4 72,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>2. Banca</div><div>4 x 4 82,5%</div></div></div> <div><div></div><div><div>3. Peso Muerto</div><div>3 x 3 70%</div></div></div>	

S9

S10

S11

Semana 12



DÍA 4 - DESCANSO TOTAL



S9

S10

S11

Semana 12



DÍA 5 - DESCANSO TOTAL





<

DÍA 6 - TOMA DE BÁSICOS - Competición

>

Ejercicio	Peso (Kg)
BÁSICOS - FUERZA	
<div>1. Sentadilla</div>	
<div>2. Banca</div>	
<div>3. Peso Muerto</div>	

El objetivo es sacar nuestro PR más alto en cada básico.



Es recomendable realizar una semana de descarga tras el programa.



Mis marcas



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



¿A QUÉ TIPO DE PERSONAS ESTÁ DESTINADO ESTE PROGRAMA?

Este programa está pensado para personas de nivel intermedio-avanzado, no es recomendable para principiantes por el volumen de entrenamiento y las técnicas usadas para conseguir una alta intensidad a la hora del entrenamiento. Es preferible comenzar con programas mas simples e ir exprimiendo su potencial, para posteriormente poder llegar a este tipo de programas y seguir con un progreso constante.

¿EN CASO DE NO PODER ACABAR EL ENTRENAMIENTO O NO PODER ENTRENAR UN DÍA?

En caso de no poder asistir a un entrenamiento, simplemente ese día se toma de descanso y posteriormente se siguen las sesiones de entrenamiento en el orden indicado desde ese entrenamiento que no se pudo realizar.

En caso de no tener tiempo o no poder acabar el entrenamiento completo un día. Es recomendable acabar con la parte de fuerza para no perder la progresión y en caso de la hipertrofia no es tan problemático dejar algún ejercicio o serie.

¿ES POSIBLE COMPAGINAR ESTE PROGRAMA CON OTROS DEPORTES?

Es un programa exigente, pero todo dependerá de tu capacidad de recuperación.

¿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.

¿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? ¿QUÉ PASA 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 BÁSICA: 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 desde tu perfil en la categoría Ebooks.

¿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



Síguenos en Instagram:

@roanfit

@powerbuilding_oficila