

Powerbuildingoficial.com

PROGRAMA POWERBUILDER

GORILA MODE

POR

Guille Monzon

08 SEMANAS - NIVEL: TODOS



©Copyright Powerbuilding Oficial



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

Puedes descargar **aquí para Android** y **aquí para iOS**.



Acceso a contenidos

ACERCA DE

MIS RESULTADOS

PREGUNTAS FRECUENTES

MESOSICLO I (SEMANAS 1-4)

S1

SEMANA 1

S2

SEMANA 2

S3

SEMANA 3

S4

SEMANA 4

MESOSICLO II (SEMANAS 5-8)

S5

SEMANA 5

S6

SEMANA 6

S7

SEMANA 7

S8

SEMANA 8

ACERCA DE

La programación es la misma que yo he usado (Guille Monzon) para conseguir mi físico y marcas actuales.

Comenzaremos cada día trabajando uno de los básicos de powerlifting o press militar, para centrar la mayor parte de nuestra energía en la mejora de fuerza de cara al powerlifting. Por otra parte, una vez hayamos finalizado el movimiento compuesto, pasaremos a la segunda parte del entrenamiento, la cual se centrará en la hipertrofia del cuerpo, donde trabajaremos a repeticiones altas para así lograr el crecimiento muscular.

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

OBJETIVOS:

- Mejorar tu RM en Sentadilla, Press de banca, Peso muerto y Press militar.
- Aumentar la masa muscular (hipertrofia).

MÉTODO:

Esta programación es propia, no me he basado en ningún método concreto, es el resultado de toda la experiencia que llevo acumulada entrenando Powerbuilding.

COSAS A SABER ANTES DE EMPEZAR:

Para poder calcular el RM proyectado se ha de emplear la formula de Brzycki, realizando el siguiente cálculo:

$1 \text{ RM} = \text{KGS} / (1,0278 - (0,0278 \times \text{N}^\circ \text{ de repeticiones}))$. Ejemplo a continuación:

Si realizo 5 repeticiones con 200 mi RM proyectado será $225 = 200 / (1,0278 - (0,0278 \times 5))$.

Otra opción es emplear alguna aplicación que use esta fórmula para no tener que realizar ninguna operación.

Tiempo de descanso








- Para los ejercicios básicos multiarticulares lo ideal serie descansar entre 3 y 5 minutos por serie. De todos modos, no existe un límite de tiempo, el objetivo es que estés suficientemente descansado para completar cada repetición.
- Para los ejercicios accesorios, el descanso por series será entre 1 y 2 minutos como máximo. El objetivo de esta parte del entrenamiento es poder mantener la intensidad pero con una densidad de entrenamiento alta.

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

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

LUNES

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 1 - 90% 3 x 8 - 75%		3-5'
	2. Press militar sentado con mancuernas 3 x 12 ,10,8		1-2'
	3. Fondos con peso 3 x 10		1-2'
	4. Cruces de pie en poleas altas 4 x 15,12,10,10		1-2'
	5. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'
	6. Extensión de triceps en polea alta 3 x 15 ,12,10		1-2'
	7. Press francés con mancuerna 3 x 12 cada brazo		1-2'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



MARTES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 3 x 6 - 77,5%		3-5'
	2. Sentadilla hack en multipower 1 x fallo, 3 x 12 ,10,10		1-2'
	3. Hip thrust 3 x 12		1-2'
	4. Sentadilla bulgara con split 4 x 10 cada pierna		1-2'
	5. Extensión de cuádriceps 3 x 15 , 1 x drop set		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 12		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**MIÉRCOLES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 5 - 85% , 4 x 12 - 65%		3-5'
	2. Press inclinado con mancuerna 4 x 15 ,12,10,8		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Arnold press 3 x 10		1-2'
	5. Aperturas en máquina 3 x 10		1-2'
	6. Press francés en banco plano 3 x 12		1-2'
	7. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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


**JUEVES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Peso muerto 3 x 6 – 75%		3-5'
	2. Peso muerto con piernas rígidas 3 x 10		1-2'
	3. Dominadas 3 x 8-10		1-2'
	4. Remo con mancuernas 3 x 10		1-2'
	5. Encogimientos 3 x 15		1-2'
	6. Curl biceps con barra 3 x 12		1-2'
	7. Curl de biceps martillo sentado 4 x 15 ,12,10,10		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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








**VIERNES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1x1 – 87,5% , 3x4 – 70%		3-5'
	2. Press banca inclinado 3 x 12		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Extensión de triceps en polea alta 3 x 15 ,12,12		1-2'
	5. Press militar sentado 4 x 12 ,10,8,8		1-2'
	6. Remo al mentón 4 x 12		1-2'
	7. Flexiones 3 x 12 con peso en la espalda		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**SÁBADO**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 3 x 4 - 70%		3-5'
	2. Peso muerto rumano 3 x 12		1-2'
	3. Zancadas con mancuerna 3 x 12 con cada pierna		1-2'
	4. Extensión de cuádriceps 3 x 15		1-2'
	5. Extensión de pierna acostado 3 x 15		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 15		1-2'
	7. Planchas 3 x 1 min		1-2'








! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



LUNES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 1 - 90% 3 x 8 - 75%		3-5'
	2. Press militar sentado con mancuernas 3 x 12 ,10,8		1-2'
	3. Fondos con peso 3 x 10		1-2'
	4. Cruces de pie en poleas altas 4 x 15,12,10,10		1-2'
	5. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'
	6. Extensión de triceps en polea alta 3 x 15 ,12,10		1-2'
	7. Press francés con mancuerna 3 x 12 cada brazo		1-2'







⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



MARTES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 1 - 87.5% , 3 x 7 - 77.5%		3-5'
	2. Sentadilla hack en multipower 1 x fallo, 3 x 12 ,10,10		1-2'
	3. Hip thrust 3 x 12		1-2'
	4. Sentadilla bulgara con split 4 x 10 cada pierna		1-2'
	5. Extensión de cuádriceps 3 x 15 , 1 x drop set		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 12		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**MIÉRCOLES**

	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 1 - 92.5% , 4 x 4 - 85%		3-5'
	2. Press inclinado con mancuerna 4 x 15 ,12,10,8		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Arnold press 3 x 10		1-2'
	5. Aperturas en máquina 3 x 10		1-2'
	6. Press francés en banco plano 3 x 12		1-2'
	7. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**JUEVES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Peso muerto 1 x 1 – 87.5% , 3 x 6 – 75%		3-5'
	2. Peso muerto con piernas rígidas 3 x 10		1-2'
	3. Dominadas 3 x 8-10		1-2'
	4. Remo con mancuernas 3 x 10		1-2'
	5. Encogimientos 3 x 15		1-2'
	6. Curl biceps con barra 3 x 12		1-2'
	7. Curl de biceps martillo sentado 4 x 15 ,12,10,10		1-2'




⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



VIERNES










	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1x1 – 85% , 4x4 – 75%		3-5'
	2. Press banca inclinado 3 x 12		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Extensión de triceps en polea alta 3 x 15 ,12,12		1-2'
	5. Press militar sentado 4 x 12 ,10,8,8		1-2'
	6. Remo al mentón 4 x 12		1-2'
	7. Flexiones 3 x 12 con peso en la espalda		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**SÁBADO**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 3 x 4 - 70%		3-5'
	2. Peso muerto rumano 3 x 12		1-2'
	3. Zancadas con mancuerna 3 x 12 con cada pierna		1-2'
	4. Extensión de cuádriceps 3 x 15		1-2'
	5. Extensión de pierna acostado 3 x 15		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 15		1-2'
	7. Planchas 3 x 1 min		1-2'








! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



LUNES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 3 - 85% 3 x 7 - 75.5% con pausa		3-5'
	2. Press militar sentado con mancuernas 3 x 12 ,10,8		1-2'
	3. Fondos con peso 3 x 10		1-2'
	4. Cruces de pie en poleas altas 4 x 15,12,10,10		1-2'
	5. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'
	6. Extensión de triceps en polea alta 3 x 15 ,12,10		1-2'
	7. Press francés con mancuerna 3 x 12 cada brazo		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



MARTES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 1 – 90%, 3 x 7 – 77.5%		3-5'
	2. Sentadilla hack en multipower 1 x fallo, 3 x 12 ,10,10		1-2'
	3. Hip thrust 3 x 12		1-2'
	4. Sentadilla bulgara con split 4 x 10 cada pierna		1-2'
	5. Extensión de cuádriceps 3 x 15 , 1 x drop set		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 12		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**MIÉRCOLES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 3 - 90% , 4 x 8 - 72.5%		3-5'
	2. Press inclinado con mancuerna 4 x 15 ,12,10,8		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Arnold press 3 x 10		1-2'
	5. Aperturas en máquina 3 x 10		1-2'
	6. Press francés en banco plano 3 x 12		1-2'
	7. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'




! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



JUEVES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Peso muerto 1 x 1 – 90% , 3 x 6 – 75%		3-5'
	2. Peso muerto con piernas rígidas 3 x 10		1-2'
	3. Dominadas 3 x 8-10		1-2'
	4. Remo con mancuernas 3 x 10		1-2'
	5. Encogimientos 3 x 15		1-2'
	6. Curl biceps con barra 3 x 12		1-2'
	7. Curl de biceps martillo sentado 4 x 15 ,12,10,10		1-2'




! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



VIERNES










Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1x1 – 82,5% , 5x4 – 75% con pausa		3-5'
	2. Press banca inclinado 3 x 12		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Extensión de triceps en polea alta 3 x 15 ,12,12		1-2'
	5. Press militar sentado 4 x 12 ,10,8,8		1-2'
	6. Remo al mentón 4 x 12		1-2'
	7. Flexiones 3 x 12 con peso en la espalda		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**SÁBADO**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 3 x 4 - 70%		3-5'
	2. Peso muerto rumano 3 x 12		1-2'
	3. Zancadas con mancuerna 3 x 12 con cada pierna		1-2'
	4. Extensión de cuádriceps 3 x 15		1-2'
	5. Extensión de pierna acostado 3 x 15		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 15		1-2'
	7. Planchas 3 x 1 min		1-2'








! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



LUNES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 3 - 85% 4 x 6 - 80% con pausa		3-5'
	2. Press militar sentado con mancuernas 3 x 12 ,10,8		1-2'
	3. Fondos con peso 3 x 10		1-2'
	4. Cruces de pie en poleas altas 4 x 15,12,10,10		1-2'
	5. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'
	6. Extensión de triceps en polea alta 3 x 15 ,12,10		1-2'
	7. Press francés con mancuerna 3 x 12 cada brazo		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



MARTES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 1 – 92.5% , 3 x 7 – 77.5%		3-5'
	2. Sentadilla hack en multipower 1 x fallo, 3 x 12 ,10,10		1-2'
	3. Hip thrust 3 x 12		1-2'
	4. Sentadilla bulgara con split 4 x 10 cada pierna		1-2'
	5. Extensión de cuádriceps 3 x 15 , 1 x drop set		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 12		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**MIÉRCOLES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 5 - 87.5% , 4 x 12 - 70%		3-5'
	2. Press inclinado con mancuerna 4 x 15 ,12,10,8		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Arnold press 3 x 10		1-2'
	5. Aperturas en máquina 3 x 10		1-2'
	6. Press francés en banco plano 3 x 12		1-2'
	7. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'






! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



JUEVES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Peso muerto 4 x 5 – 77.5%		3-5'
	2. Peso muerto con piernas rígidas 3 x 10		1-2'
	3. Dominadas 3 x 8-10		1-2'
	4. Remo con mancuernas 3 x 10		1-2'
	5. Encogimientos 3 x 15		1-2'
	6. Curl biceps con barra 3 x 12		1-2'
	7. Curl de biceps martillo sentado 4 x 15 ,12,10,10		1-2'





! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



VIERNES










Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1x1 – 82,5% , 4x4 – 70% con pausa		3-5'
	2. Press banca inclinado 3 x 12		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Extensión de triceps en polea alta 3 x 15 ,12,12		1-2'
	5. Press militar sentado 4 x 12 ,10,8,8		1-2'
	6. Remo al mentón 4 x 12		1-2'
	7. Flexiones 3 x 12 con peso en la espalda		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**SÁBADO**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 3 x 4 - 70%		3-5'
	2. Peso muerto rumano 3 x 12		1-2'
	3. Zancadas con mancuerna 3 x 12 con cada pierna		1-2'
	4. Extensión de cuádriceps 3 x 15		1-2'
	5. Extensión de pierna acostado 3 x 15		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 15		1-2'
	7. Planchas 3 x 1 min		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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


**LUNES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 4 x 4 – 80%		3-5'
	2. Press militar sentado con mancuernas 3 x 12 ,10,8		1-2'
	3. Fondos con peso 3 x 10		1-2'
	4. Cruces de pie en poleas altas 4 x 15,12,10,10		1-2'
	5. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'
	6. Extensión de tríceps en polea alta 3 x 15 ,12,10		1-2'
	7. Press francés con mancuerna 3 x 12 cada brazo		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**MARTES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 4 x 5 – 80%		3-5'
	2. Sentadilla hack en multipower 1 x fallo, 3 x 12 ,10,10		1-2'
	3. Hip thrust 3 x 12		1-2'
	4. Sentadilla bulgara con split 4 x 10 cada pierna		1-2'
	5. Extensión de cuádriceps 3 x 15 , 1 x drop set		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 12		1-2'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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

**MIÉRCOLES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 5 - 92.5% , 4 x 4 - 85%		3-5'
	2. Press inclinado con mancuerna 4 x 15 ,12,10,8		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Arnold press 3 x 10		1-2'
	5. Aperturas en máquina 3 x 10		1-2'
	6. Press francés en banco plano 3 x 12		1-2'
	7. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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

**JUEVES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Peso muerto 4 x 4 – 80%		3-5'
	2. Peso muerto con piernas rígidas 3 x 10		1-2'
	3. Dominadas 3 x 8-10		1-2'
	4. Remo con mancuernas 3 x 10		1-2'
	5. Encogimientos 3 x 15		1-2'
	6. Curl biceps con barra 3 x 12		1-2'
	7. Curl de biceps martillo sentado 4 x 15 ,12,10,10		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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








**VIERNES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 3 x 5 - 70%		3-5'
	2. Press banca inclinado 3 x 12		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Extensión de triceps en polea alta 3 x 15 ,12,12		1-2'
	5. Press militar sentado 4 x 12 ,10,8,8		1-2'
	6. Remo al mentón 4 x 12		1-2'
	7. Flexiones 3 x 12 con peso en la espalda		1-2'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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








**SÁBADO**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 3 x 5 - 70%		3-5'
	2. Peso muerto rumano 3 x 12		1-2'
	3. Zancadas con mancuerna 3 x 12 con cada pierna		1-2'
	4. Extensión de cuádriceps 3 x 15		1-2'
	5. Extensión de pierna acostado 3 x 15		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 15		1-2'
	7. Planchas 3 x 1 min		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**LUNES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 5 x 3 - 85% con pausa		3-5'
	2. Press militar sentado con mancuernas 3 x 8		1-2'
	3. Fondos con peso 3 x 6		1-2'
	4. Cruces de pie en poleas altas 4 x 10		1-2'
	5. Elevaciones laterales 3 x 10		1-2'
	6. Extensión de triceps en polea alta 3 x 12		1-2'
	7. Press francés con mancuerna 3 x 10 cada brazo		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



**MARTES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 4 x 4 - 85%		3-5'
	2. Hip thrust 3 x 12		1-2'
	3. Sentadilla bulgara con split 4 x 10 cada pierna		1-2'
	4. Extensión de cuádriceps 3 x 15		1-2'
	5. Elevaciones de gemelo 3 x 12		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**MIÉRCOLES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 3 - 90% , 4 x 8 - 75%		3-5'
	2. Press inclinado con mancuerna 4 x 12		1-2'
	3. Fondos 3 x 10		1-2'
	4. Arnold press 3 x 8		1-2'
	5. Aperturas en máquina 3 x 10		1-2'
	6. Press francés en banco plano 3 x 10		1-2'
	7. Elevaciones laterales 3 x 10		1-2'







! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



JUEVES










Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Peso muerto 4 x 3 – 85%		3-5'
	2. Dominadas 3 x 8		1-2'
	3. Remo con mancuernas 3 x 10		1-2'
	4. Encogimientos 3 x 10		1-2'
	5. Curl biceps con barra 3 x 12		1-2'
	6. Curl de biceps martillo sentado 4 x 12		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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






**VIERNES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 3 x 4 - 70% con pausa		3-5'
	2. Press banca inclinado 3 x 10		1-2'
	3. Fondos 3 x 10		1-2'
	4. Extensión de triceps en polea alta 3 x 12		1-2'
	5. Press militar sentado 3 x 8		1-2'
	6. Remo al mentón 2 x 12		1-2'
	7. Flexiones 3 x 15		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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








**SÁBADO**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
Solo hipertrofia			
	1. Peso muerto rumano 3 x 12		1-2'
	2. Extensión de cuádriceps 3 x 10		1-2'
	3. Extensión de pierna acostado 3 x 15		1-2'
	4. Elevaciones de gemelo 3 x 15		1-2'
	5. Planchas 3 x 1 min		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**LUNES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 3 x 2 - 92.5% con pausa		3-5'
	2. Press militar sentado con mancuernas 3 x 18		1-2'
	3. Fondos con peso 3 x 6		1-2'
	4. Cruces de pie en poleas altas 4 x 10		1-2'
	5. Elevaciones laterales 3 x 10		1-2'
	6. Extensión de triceps en polea alta 3 x 12		1-2'
	7. Press francés con mancuerna 3 x 10 cada brazo		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



MARTES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 3 x 2 – 87.5%		3-5'
	2. Hip thrust 3 x 12		1-2'
	3. Sentadilla bulgara con split 4 x 10 cada pierna		1-2'
	4. Extensión de cuádriceps 3 x 15		1-2'
	5. Elevaciones de gemelo 3 x 12		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**MIÉRCOLES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 3 x 3 - 92.5%		3-5'
	2. Press inclinado con mancuerna 4 x 12		1-2'
	3. Fondos 3 x 10		1-2'
	4. Arnold press 3 x 8		1-2'
	5. Aperturas en máquina 3 x 10		1-2'
	6. Press francés en banco plano 3 x 10		1-2'
	7. Elevaciones laterales 3 x 10		1-2'







! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



JUEVES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Peso muerto 3 x 2 – 90%		3-5'
	2. Dominadas 3 x 8		1-2'
	3. Remo con mancuernas 3 x 10		1-2'
	4. Encogimientos 3 x 10		1-2'
	5. Curl biceps con barra 3 x 12		1-2'
	6. Curl de biceps martillo sentado 4 x 12		1-2'








! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



VIERNES






Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 3 x 5 - 70% con pausa		3-5'
	2. Press banca inclinado 3 x 10		1-2'
	3. Fondos 3 x 10		1-2'
	4. Extensión de triceps en polea alta 3 x 12		1-2'
	5. Press militar sentado 3 x 8		1-2'
	6. Remo al mentón 3 x 12		1-2'
	7. Flexiones 3 x 15		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**SÁBADO**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
Solo hipertrofia			
	2. Peso muerto rumano 3 x 12		1-2'
	4. Extensión de cuádriceps 3 x 10		1-2'
	5. Extensión de pierna acostado 3 x 10		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 15		1-2'
	7. Planchas 3 x 1 min		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



LUNES



	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 1 MAX		3-5'
	2. Press militar sentado con mancuernas 3 x 12 ,10,8		1-2'
	3. Fondos con peso 3 x 10		1-2'
	4. Cruces de pie en poleas altas 4 x 15,12,10,10		1-2'
	5. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'
	6. Extensión de tríceps en polea alta 3 x 15 ,12,10		1-2'
	7. Press francés con mancuerna 3 x 12 cada brazo		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



MARTES



Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 1 MAX		3-5'
	2. Sentadilla hack en multipower 1 x fallo, 3 x 12 ,10,10		1-2'
	3. Hip thrust 3 x 12		1-2'
	4. Sentadilla bulgara con split 4 x 10 cada pierna		1-2'
	5. Extensión de cuádriceps 3 x 15 , 1 x drop set		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 12		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



MIÉRCOLES



	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 1 MAX		3-5'
	2. Press inclinado con mancuerna 4 x 15 ,12,10,8		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Arnold press 3 x 10		1-2'
	5. Aperturas en máquina 3 x 10		1-2'
	6. Press francés en banco plano 3 x 12		1-2'
	7. Elevaciones laterales 3 x 12		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**JUEVES**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Peso muerto 1 x 1 MAX		3-5'
	2. Peso muerto con piernas rígidas 3 x 10		1-2'
	3. Dominadas 3 x 8-10		1-2'
	4. Remo con mancuernas 3 x 10		1-2'
	5. Encogimientos 3 x 15		1-2'
	6. Curl biceps con barra 3 x 12		1-2'
	7. Curl de biceps martillo sentado 4 x 15 ,12,10,10		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



VIERNES










Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 3 x 4 - 70%		3-5'
	2. Press banca inclinado 3 x 12		1-2'
	3. Fondos 3 x 15		1-2'
	4. Extensión de triceps en polea alta 3 x 15 ,12,12		1-2'
	5. Press militar sentado 4 x 12 ,10,8,8		1-2'
	6. Remo al mentón 4 x 12		1-2'
	7. Flexiones 3 x 12 con peso en la espalda		1-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

**SÁBADO**

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 3 x 4 - 70%		3-5'
	2. Peso muerto rumano 3 x 12		1-2'
	3. Zancadas con mancuerna 3 x 12 con cada pierna		1-2'
	4. Extensión de cuádriceps 3 x 15		1-2'
	5. Extensión de pierna acostado 3 x 15		1-2'
	6. Elevaciones de gemelo 3 x 15		1-2'
	7. Planchas 3 x 1 min		1-2'



Mis resultados



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



POWERBUILDING

¿CÓMO SÉ CUÁL ES MI NIVEL DE ENTRENAMIENTO?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¿PUEDO USAR STRAPS?

Sí, pero te recomiendo que si no tienes un buen nivel, empieces sin utilizarlos.

¿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 QUIERO ENTRENAR UN DÍA MÁS?

Te recomiendo que si entrenas un día más (sábado), hagas algo ligero para no sobrecargar el SNC. Por ejemplo: Brazo u hombro.

¿QUÉ ES UN AMRAP?

Hacer todas las repeticiones posibles hasta el fallo con el peso predispuesto.

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

