

Special
BLACK EDITION

AESTHETIC STRENGTH

PROGRAMA POWERBUILDING **INTERMEDIOS**

12 SEMANAS - INTERMEDIOS





***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 MARCAS

PREGUNTAS FRECUENTES

MESOSICLO I (SEMANAS 1-4)

S1

S2

S3

S4

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

MESOSICLO II (SEMANAS 5-8)

S5

S6

S7

S8

SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

SEMANA 8

MESOSICLO III (SEMANAS 9-12)

S9

S10

S11

S12

SEMANA 9

SEMANA 10

SEMANA 11

SEMANA 12



Acerca de

El programa AESTHETIC STRENGTH - 12 SEMANAS INTERMEDIOS está especialmente enfocado a personas que llevan ya un tiempo entrenando, pero quieren llevar su físico y su fuerza al siguiente nivel. Con esta rutina maximizarás los procesos de hipertrofia con progresiones del trabajo pesado en los básicos y acompañando estos últimos de accesorios para buscar un físico más grande y estético.

Todo está perfectamente detallado en el programa. Además, se incluyen vídeos exclusivos por parte del equipo acerca de cómo realizar exactamente cada ejercicio para despejar todas las dudas. Incluye GLOSARIO POWERBUILDING + GUÍA DE CALENTAMIENTO

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

OBJETIVOS:

- Mejorar el rendimiento en los básicos de powerlifting, dominada y press militar (fuerza).
- Usar el trabajo pesado y los accesorios para aumentar la masa muscular (hipertrofia).

MÉTODO:

El método en el que nos hemos basado en este programa es el modelo ATR (Acumulación - Transferencia - Realización) por combinar una acumulación de volumen de trabajo (muy útil con el objetivo de aumentar la masa muscular) y una realización final en la cual poder tirar pesado y mejorar nuestra fuerza.

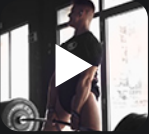

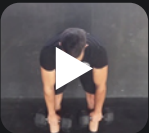
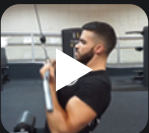
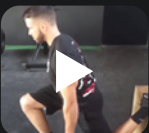

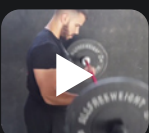
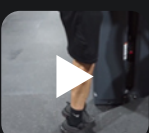
¿Desconoces los términos usados en este programa? [Ver Glosario Powerbuilding.](#)

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



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A				>
Ejercicio		Peso (Kg)	ID	
	1. Peso Muerto 1 x 3 (RPE7) + 3 x 5 (RIR4)		3'	
	2. ▾ 3 x 8-10 (RIR 3)		2'	
	3. ▾ 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30	
	4. ▾ 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30	
	5. ▾ 3 x 14 (RIR 3)		2'	
	6. Extensión cuádriceps (a) + Curl femoral (b) 3 x 14 (RIR 3) + 3 x 14 (RIR3)		1'	
	7. ▾ 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'	
	8. Gemelo pesado 3 x 14-16 (RIR 3)		min.	

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 2 EMPUJES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 2 (RPE 7) + 3 x 8 (RIR 4)		3'
	2. ▾ 3 x 8-10 (RIR 3)		2'
	3. ▾ 3 x 10-12 (RIR 3)		2'
	4. ▾ 3 x 14 (RIR 3)		1'30
	5. Cruce de poleas ascendente 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30
	6. ▾ 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
	7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 3 x 14-16 (RIR 3)		1'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 3 PIERNA B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 2 (RPE7) + 3 x 5 (RIR4)		3'
	2. Hip Thrust 3 x 6 (RIR 3)		2'
	3. ▾ 3 x 10- 12 (RIR 3)		2'
	4. ▾ 3 x 14 (RIR 3)		1'30
	5. Curl femoral 3 x 8 (RIR 3)		1'30
	6. Gemelo sentado (soleo) 3 x 20-25 (RIR 3)		1'
	7. Stir the pot 3 x 4-8 vueltas por lado		1'
	8. Rueda abdominal 4 x 10 (RIR1)		30"



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 TRACCIONES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 4x 6 6 8 8 (RPE 7)		3'
	2. ▾ 3 x 8 (RIR 3)		1'30
	3. ▾ 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30
	4. ▾ 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 3 x 14 (RIR 3)		1'30
	6. ▾ 3 x 14 (RIR 3)		1'
	7. ▾ 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
	8. ▾ 3 x 14-16 (RIR 3)		1'

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 5 EMPUJES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 4 (RPE 7) + 3 x 10 (RIR 4)		3'
	2. ▾ 4 x 6 6 8 8 (RPE 7)		3'
	3. ▾ 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30
	4. ▾ 3 x 10-12 (RIR 3)		1'30
	5. Cruce de poleas desde poleas bajas 3 x 14 (RIR 3)		1'30
	6. ▾ 3 x 10-12 (RIR 3)		1'
	7. ▾ 3 x 10 8 6 (RIR 3)		1'30
	8. Patada de triceps desde polea media 3 x 14-16 (RIR 3)		1'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 3 (RPE 7,5) + 3-5 x 5 (RIR3)		3'
	2. ▾ 4 x 8-10 (RIR 2-3)		2'
	3. ▾ 4 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	4. ▾ 4 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	5. ▾ 4 x 14 (RIR 2-3)		2'
	6. Extensión cuádriceps (a) + Curl femoral (b) 4 x 14 (RIR 2) + 4 x 14 (RIR 2)		1'
	7. ▾ 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'
	8. Gemelo pesado 4 x 14-16 (RIR 2-3)		min.

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

<div><div><</div><div>DÍA 2 EMPUJES A</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	<div>1. Press de banca</div> <div>1 x 2 (RPE 7,5) + 3-5 x 8 (RIR3)</div>		3'
	<div>2. ▾</div> <div>4 x 8-10 (RIR 2-3)</div>		2'
	<div>3. ▾</div> <div>4 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		2'
	<div>4. ▾</div> <div>4 x 14 (RIR 2-3)</div>		1'30
	<div>5. Cruce de poleas ascendente</div> <div>4 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		1'30
	<div>6. ▾</div> <div>4 x 12 10 8 14 (RIR 2)</div>		1'30
	<div>7. Extensión triceps con cuerda trasnuca</div> <div>4 x 14- 16 (RIR 2-3)</div>		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 3 PIERNA B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 2 (RPE 7,5) + 3-5 x 5 (RIR 3)		3'
	2. Hip Thrust 4 x 6 (RIR 2-3)		2'
	3. ▾ 4 x 10-12 (RIR 2-3)		2'
	4. ▾ 4 x 14 (RIR 2-3)		1'30
	5. Curl femoral 4 x 8 (RIR 2-3)		1'30
	6. Gemelo sentado (soleo) 4 x 20-25 (RIR 2-3)		1'
	7. Stir the pot 4 x 4-8 vueltas por lado		1'
	8. Rueda abdominal 4 x 10 (RIR 1)		30"

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

<div><div><</div><div>DÍA 4 TRACCIONES B</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 4 x 8 (RPE 7,5)		3'
	2. ▾ 4 x 8 (RIR 2-3)		1'30
	3. ▾ 4 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	4. ▾ 4 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 4 x 14 (RIR 2-3)		1'30
	6. ▾ 4 x 14 (RIR 2-3)		1'
	7. ▾ 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'30
	8. ▾ 4 x 14- 16 (RIR 2-3)		1'

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

<div><div><</div><div>DÍA 5 EMPUJES B</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	<div>1. Press militar</div> <div>1 x 4 (RPE 7,5) + 3-4 x 10 (RIR 3)</div>		3'
	<div>2. ▾</div> <div>4 x 8 (RPE 7,5)</div>		3'
	<div>3. ▾</div> <div>4 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		1'30
	<div>4. ▾</div> <div>4 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		1'30
	<div>5. Cruce de poleas desde poleas bajas</div> <div>4 x 14 (RIR 2-3)</div>		1'30
	<div>6. ▾</div> <div>4 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		1'
	<div>7. ▾</div> <div>4 x 10 8 6 12 (RIR 2)</div>		1'30
	<div>8. Patada de triceps desde polea media</div> <div>4 x 14- 16 (RIR 2-3)</div>		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1PIERNA A - TRACCIONES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 2 (RPE 8) + 5 x 4 (RIR 2-3)		3'
	2. ▾ 5 x 8-10 (RIR 2-3)		2'
	3. ▾ 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	4. ▾ 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	5. ▾ 5 x 14 (RIR 2-3)		2'
	6. Extensión cuadriceps (a) + Curl femoral (b) 5 x 14 (RIR 2) + 5 x 14 (RIR 2)		1'
	7. ▾ 5 x 14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'
	8. Gemelo pesado 5 x 14-16 (RIR 2-3)		min.

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

<div><div><</div><div>DÍA 2 EMPUJES A</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	<div>1. Press de banca</div> <div>1 x 2 (RPE 8) + 5 x 6 (RIR 2-3)</div>		3'
	<div>2. ▾</div> <div>5 x 8-10 (RIR 2-3)</div>		2'
	<div>3. ▾</div> <div>5 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		2'
	<div>4. ▾</div> <div>5 x 14 (RIR 2-3)</div>		1'30
	<div>5. Cruce de poleas ascendente</div> <div>5 x 10-12 (RIR 2-3)</div>		1'30
	<div>6. ▾</div> <div>5 x14 12 10 8 16 (RIR 2)</div>		1'30
	<div>7. Extensión triceps con cuerda trasnuca</div> <div>5 x 14- 16 (RIR 2-3)</div>		1'

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 3PIERNA B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 2 (RPE 8) + 5 x 4 (RIR 2-3)		3'
	2. Hip Thrust 5 x 6 (RIR 2-3)		2'
	3. ▾ 5 x 10-12 (RIR 2-3)		2'
	4. ▾ 5 x 14 (RIR 2-3)		1'30
	5. Curl femoral 5 x 8 (RIR 2-3)		1'30
	6. Gemelo sentado (soleo) 5 x 20-25 (RIR 2-3)		1'
	7. Stir the pot 5 x 4-8 vueltas por lado		1'
	8. Rueda abdominal 4 x 10 (RIR 1)		30"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 TRACCIONES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 4 x 8 8 10 10 (RPE 8)		3'
	2. ▾ 5 x 8 (RIR 2-3)		1'30
	3. ▾ 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	4. ▾ 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 5 x 14 (RIR 2-3)		1'30
	6. ▾ 5 x 14 (RIR 2-3)		1'
	7. ▾ 5 x 14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'30
	8. ▾ 5 x 14- 16 (RIR 2-3)		1'

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 5 EMPUJES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 4 (RPE 8) + 4 x 8 (RIR 2-3)		3'
	2. ▾ 4 x 8 8 10 10 (RPE 8)		3'
	3. ▾ 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	4. ▾ 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'30
	5. Cruce de poleas desde poleas bajas 5 x 14 (RIR 2-3)		1'30
	6. ▾ 5 x 10-12 (RIR 2-3)		1'
	7. ▾ 5 x 12 10 8 6 14 (RIR 2)		1'30
	8. Patada de triceps desde polea media 5 x 14- 16 (RIR 2-3)		1'

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

<div><div><</div><div>DÍA 1</div><div>PIERNA A - TRACCIONES A</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	<div>1. Peso Muerto</div> <div>1 x 5 (RPE 8,5) + 3 x 3 (RIR 3)</div>		3'
	<div>2. ▾</div> <div>4 x 8 (RIR 2)</div>		2'
	<div>3. ▾</div> <div>4 x 10 (RIR 2)</div>		1'30
	<div>4. ▾</div> <div>4 x 10 (RIR 2) + Drop set</div>		1'30
	<div>5. ▾</div> <div>4 x 12 (RIR 2)</div>		2'
	<div>6. Extensión cuádriceps (a) + Curl femoral (b)</div> <div>4x 12 (RIR 2) + 4x 12 (RIR2)</div>		1'
	<div>7. ▾</div> <div>4 x 12 10 8 6 (RIR 2) + 3 x (myo)</div>		1'
	<div>8. Gemelo pesado</div> <div>4 x 14 (RIR 2)</div>		min.

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

<div><div><</div><div>DÍA 2 EMPUJES A</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	<div>1. Press de banca</div> <div>1 x 1 (RPE 8,5) + 3 x 6 (RIR 3)</div>		3'
	<div>2. ▾</div> <div>4 x 8 (RIR 2)</div>		2'
	<div>3. ▾</div> <div>4 x 10 (RIR 2) + Drop set</div>		2'
	<div>4. ▾</div> <div>4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo)</div>		1'30
	<div>5. Cruce de poleas ascendente</div> <div>4 x 10 (RIR 2)</div>		1'30
	<div>6. ▾</div> <div>4 x 12 10 8 6 (RIR 2)</div>		1'30
	<div>7. Extensión triceps con cuerda trasnuca</div> <div>4 x 14 (RIR 2) + 3 x (myo)</div>		1'

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

<div><DÍA 3PIERNA B></div>			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 1 (RPE 8,5) + 3 x 4 (RIR 3)		3'
	2. Hip Thrust 4 x 4 (RIR 2)		2'
	3. 4 x 10 (RIR 2) + Drop set		2'
	4. 4 x 12 (RIR 2)		1'30
	5. Curl femoral 4 x 6 (RIR 2) + Drop set		1'30
	6. Gemelo sentado (soleo) 4 x 25 (RIR 2)		1'
	7. Stir the pot 4 x 6-10 vueltas por lado		1'
	8. Rueda abdominal 4 x 10 (RIR 1)		30"

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 TRACCIONES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 4 x 6 (RPE 8,5)		3'
	2. 4 x 6 (RIR 2)		1'30
	3. 4 x 10 (RIR 2)		1'30
	4. 4 x 10 (RIR 2) + Drop set		1'30
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 4 x 12 (RIR 2)		1'30
	6. 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'
	7. 4 x 12 10 8 6 (RIR 2)		1'30
	8. 4 x 14 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 5 EMPUJES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 2 (RPE 8,5) + 3 x 8 (RIR 3)		3'
	2. ▾ 4 x 6 6 8 8 (RPE 7,5)		3'
	3. ▾ 4 x 10 (RIR 2) + Drop set		1'30
	4. ▾ 4 x 10 (RIR 2)		1'30
	5. Cruce de poleas desde poleas bajas 4 x 12 (RIR 2)		1'30
	6. ▾ 4 x 10 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'
	7. ▾ 4 x 10 8 6 4 (RIR 2)		1'30
	8. Patada de triceps desde polea media 4 x 14 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1PIERNA A - TRACCIONES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 3 (RPE 9) + 2 x 3 (RIR 2)		3'
	2. ▾ 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
	3. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		1'30
	4. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		1'30
	5. ▾ 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
	6. Extensión cuádriceps (a) + Curl femoral (b) 3 x 10 (RIR 1-2) + 3 x 10 (RIR 1-2)		1'
	7. ▾ 3 x 10 8 6 (RIR 1)		min.
	8. Gemelo pesado 3 x 12-14 (RIR 1)		min.



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 2 EMPUJES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 1 (RPE 9) + 2 x 4 (RIR 2)		3'
	2. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
	3. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
	4. ▾ 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
	5. Cruce de poleas ascendente 2 x 8 (RIR 1-2)		1'30
	6. ▾ 3 x 10 8 6 (RIR 1-2)		1'30
	7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 3 x 14 (RIR 1)		1'

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<div> <div><</div> <div>DÍA 3</div> <div>PIERNA B</div> <div>></div> </div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
<div> </div>	<div>1. Sentadilla</div> <div>1 x 1 (RPE 9) + 2 x 3 (RIR 2)</div>		3'
<div> </div>	<div>2. Hip Thrust</div> <div>2 x 4 (RIR 1-2)</div>		2'
<div> </div>	<div>3. ▾</div> <div>2 x 8 (RIR 1-2)</div>		2'
<div> </div>	<div>4. ▾</div> <div>2 x 12 (RIR 1-2)</div>		1'30
<div> </div>	<div>5. Curl femoral</div> <div>2 x 6 (RIR 1-2)</div>		1'30
<div> </div>	<div>6. Gemelo sentado (soleo)</div> <div>3 x 20-25 (RIR 1)</div>		1'
<div> </div>	<div>7. Rueda abdominal lastre</div> <div>3 x 10 CLUSTERS (RIR 1)</div>		1'
<div> </div>	<div>8. Stir the pot</div> <div>2 x 6-10 vueltas por lado</div>		min.

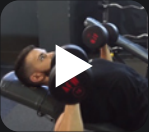

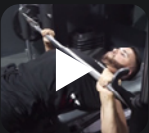
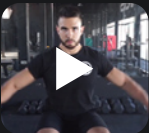

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 TRACCIONES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 3 x 4 (RPE 9)		3'
	2. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
	3. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
	4. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
	6. ▾ 2 x 12 (RIR 1-2)		1'
	7. ▾ 3 x 10 8 6 (RIR 1-2)		1'30
	8. ▾ 3 x 14 (RIR 1)		1'

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<div> <div><</div> <div>DÍA 5 EMPUJES B</div> <div>></div> </div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 2 (RPE 9) + 2 x 6 (RIR 2)		3'
	2. ▾ 3 x 8 (RPE8)		3'
	3. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		1'30
	4. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		1'30
	5. Cruce de poleas desde poleas bajas 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
	6. ▾ 2 x 12 (RIR 1-2)		1'
	7. ▾ 3 x 10 8 6 (RIR 3)		1'30
	8. Patada de triceps desde polea media 3 x 14 (RIR 1)		1'

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

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 1 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)		3'
	2. ▾ 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
	3. ▾ 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
	4. ▾ 2 x 12 (RIR 1-2)		1'30
	5. ▾ 2 x 14 (RIR 1-2)		2'
	6. Extensión cuádriceps (a) + Curl femoral (b) 3 x 14 (RIR 1-2) + 3 x 14 (RIR 1-2)		1'
	7. ▾ 3 x 10 8 6 (RIR 1)		min.
	8. Gemelo pesado 3 x 12-14 (RIR 1)		min.

⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<div> <div><</div> <div>DÍA 2 EMPUJES A</div> <div>></div> </div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
<div> </div>	<div>1. Press de banca</div> <div>1 x 1 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)</div>		3'
<div> </div>	<div>2. ▾</div> <div>2 x 12 (RIR 1-2)</div>		2'
<div> </div>	<div>3. ▾</div> <div>2 x 12 (RIR 1-2)</div>		2'
<div> </div>	<div>4. ▾</div> <div>2 x 14 (RIR 1-2)</div>		1'30
<div> </div>	<div>5. Cruce de poleas ascendente</div> <div>2 x 12 (RIR 1-2)</div>		1'30
<div> </div>	<div>6. ▾</div> <div>3 x 10 8 6 (RIR 1-2)</div>		1'30
<div> </div>	<div>7. Extensión triceps con cuerda trasnuca</div> <div>3 x 16 (RIR 1)</div>		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 3 PIERNA B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 1 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)		3'
	2. Hip Thrust 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
	3. ▾ 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
	4. ▾ 2 x 14 (RIR 1-2)		1'30
	5. Curl femoral 2 x 10 (RIR 1-2)		1'30
	6. Gemelo sentado (soleo) 3 x 20-25 (RIR 1)		1'
	7. Rueda abdominal lastre 3 x 10 CLUSTERS (RIR 1)		1'
	8. Stir the pot 2 x 6-10 vueltas por lado		min.

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

<div><div><</div><div>DÍA 4 TRACCIONES B</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 2 x 2 (RPE 9,5)		3'
	2. ▾ 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
	3. ▾ 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
	4. ▾ 2 x 12 (RIR 1-2)		2'
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 2 x 14 (RIR 1-2)		1'30
	6. ▾ 2 x 14 (RIR 1-2)		1'
	7. ▾ 3 x 10 8 6 (RIR 1-2)		1'30
	8. ▾ 3 x 16 (RIR 1)		1'

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

<div><div><</div><div>DÍA 5 EMPUJES B</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	<div>1. Press militar</div> <div>1 x 2 (RPE 9,5) + 2 x 4 (RIR 2)</div>		3'
	<div>2. ▾</div> <div>2 x 10 10 (RPE 8,5)</div>		3'
	<div>3. ▾</div> <div>2 x 12 (RIR 1-2)</div>		1'30
	<div>4. ▾</div> <div>2 x 12 (RIR 1-2)</div>		1'30
	<div>5. Cruce de poleas desde poleas bajas</div> <div>2 x 14 (RIR 1-2)</div>		1'30
	<div>6. ▾</div> <div>2 x 14 (RIR 1-2)</div>		1'
	<div>7. ▾</div> <div>3 x 10 8 6 (RIR 1-2)</div>		1'30
	<div>8. Patada de triceps desde polea media</div> <div>3 x 16 (RIR 1)</div>		1'

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

<div><div><</div><div>DÍA 1</div><div>PIERNA A - TRACCIONES A</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	<div>1. Peso Muerto</div> <div>1 x 6 (RPE 7) + 3 x 3 (RIR 4)</div>		3'
	<div>2. ▾</div> <div>3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		2'
	<div>3. ▾</div> <div>3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'30
	<div>4. ▾</div> <div>3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'30
	<div>5. ▾</div> <div>3 x 14 12 10 (RIR 3)</div>		2'
	<div>6. Extensión cuádriceps (a) + Curl femoral (b)</div> <div>3 x 14 (RIR 3) + 3 x 14 (RIR3)</div>		1'
	<div>7. ▾</div> <div>3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'
	<div>8. Gemelo pesado</div> <div>3 x 12-14 (RIR 1)</div>		min.

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<div><div><</div><div>DÍA 2 EMPUJES A</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	<div>1. Press de banca</div> <div>1 x 5 (RPE 7) + 3 x 8 (RIR 4)</div>		3'
	<div>2. ▾</div> <div>3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		2'
	<div>3. ▾</div> <div>3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		2'
	<div>4. ▾</div> <div>3 x 14 12 10 (RIR 3)</div>		1'30
	<div>5. Cruce de poleas ascendente</div> <div>3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'30
	<div>6. ▾</div> <div>3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'30
	<div>7. Extensión triceps con cuerda trasnuca</div> <div>3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		1'

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<div><div><</div><div>DÍA 3PIERNA B</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
<div></div>	<div>1. Sentadilla</div> <div>1 x 5 (RPE 7) + 3 x 5 (RIR 4)</div>		3'
<div></div>	<div>2. Hip Thrust</div> <div>3 x 8 6 4 (RIR 3)</div>		2'
<div></div>	<div>3. ▾</div> <div>3 x 12 10 8 (RIR 3)</div>		2'
<div></div>	<div>4. ▾</div> <div>3 x 14 12 10 (RIR 3)</div>		1'30
<div></div>	<div>5. Curl femoral</div> <div>3 x 10 8 6 (RIR 3)</div>		1'30
<div></div>	<div>6. Gemelo sentado (soleo)</div> <div>3 x 20-25 (RIR 1)</div>		1'
<div></div>	<div>7. Rueda abdominal lastre</div> <div>4 x 10 (RIR1)</div>		1'
<div></div>	<div>8. Stir the pot</div> <div>3 x 6-10 vueltas por lado</div>		1'

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 TRACCIONES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 3 x 8 6 4 (RPE 7)		3'
	2. ▾ 3 x 12 10 8 (RIR 3)		2'
	3. ▾ 3 x 12 10 8 (RIR 3)		2'
	4. ▾ 3 x 12 10 8 (RIR 3)		2'
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 3 x 14 12 10 (RIR 3)		1'30
	6. ▾ 3 x 14 12 10 (RIR 3)		1'
	7. ▾ 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
	8. ▾ 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<div><div><</div><div>DÍA 5 EMPUJES B</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 6 (RPE 7) + 3 x 10 (RIR 4)		3'
	2. ▾ 3 x 6 8 10 (RPE 7)		3'
	3. ▾ 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
	4. ▾ 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
	5. Cruce de poleas desde poleas bajas 3 x 14 12 10 (RIR 3)		1'30
	6. ▾ 3 x 14 12 10 (RIR 3)		1'
	7. ▾ 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'30
	8. Patada de triceps desde polea media 3 x 12 10 8 (RIR 3)		1'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 5 (RPE 8) + 3 x 3 (RIR 3-4)		3'
	2. ▾ 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3) + Drop set		2'
	3. ▾ 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
	4. ▾ 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3) + 2 Drop set		1'30
	5. ▾ 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3)		2'
	6. Extensión cuádriceps (a) + Curl femoral (b) 4 x 14 (RIR 2) + 4x 14 (RIR 2)		1'
	7. ▾ 4 x 12 10 8 14 (RIR 2) + 4 x (myo)		1'
	8. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 1)		min.

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

<div><div><</div><div>DÍA 2 EMPUJES A</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	<div>1. Press de banca</div> <div>1 x 4 (RPE 8) + 4 x 6 (RIR 3-4)</div>		3'
	<div>2. ▾</div> <div>4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)</div>		2'
	<div>3. ▾</div> <div>4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3) + 2 Drop set</div>		2'
	<div>4. ▾</div> <div>4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3) + 4 x (myo)</div>		1'30
	<div>5. Cruce de poleas ascendente</div> <div>4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)</div>		1'30
	<div>6. ▾</div> <div>4 x 12 10 8 14 (RIR 2)</div>		1'30
	<div>7. Extensión triceps con cuerda trasnuca</div> <div>3 x 16-18 (RIR 2) + 4 x (myo)</div>		1'

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

DÍA 3 PIERNA B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 4 (RPE 8) + 3 x 5 (RIR 3-4)		3'
	2. Hip Thrust 4 x 8 6 4 12 (RIR 2-3)		2'
	3. ▾ 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3) + 2 Drop set		2'
	4. ▾ 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'30
	5. Curl femoral 4 x 10 8 6 12 (RIR 2-3) + Drop set		1'30
	6. Gemelo sentado (soleo) 4 x 20-25 (RIR 1)		1'
	7. Rueda abdominal lastre 4 x 10 (RIR1)		1'
	8. Stir the pot 3 x 6-10 vueltas por lado		1'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 TRACCIONES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 4 x 8 6 6 4 (RPE 7,5)		3'
	2. 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
	3. 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
	4. 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3) + Drop set		2'
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'30
	6. 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3) + 4 x (myo)		1'
	7. 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'30
	8. 3 x 16-18 (RIR 2) + 4 x (myo)		1'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 5 EMPUJES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 6 (RPE 8) + 4 x 8 (RIR 3-4)		3'
	2. ▾ 4 x 6 8 8 10 (RPE 7,5)		3'
	3. ▾ 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
	4. ▾ 4 x 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
	5. Cruce de poleas desde poleas bajas 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'30
	6. ▾ 4 x 14 12 10 8 (RIR 2-3) + 4 x (myo)		1'
	7. ▾ 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'30
	8. Patada de triceps desde polea media 3 x 16-18 (RIR2) + 4 x (myo)		1'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 4 (RPE 8,5) + 3 x 3 (RIR 3)		3'
	2. ▾ 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
	3. ▾ 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
	4. ▾ 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
	5. ▾ 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		2'
	6. Extensión cuádriceps (a) + Curl femoral (b) 5 x 14 (RIR 2) + 5 x 14 (RIR 2)		1'
	7. ▾ 5 x 14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'
	8. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 2)		min.

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 2 EMPUJES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 6 (RPE 8,5) + 5 x 4 (RIR 3)		3'
	2. ▾ 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
	3. ▾ 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
	4. ▾ 5 x 14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'30
	5. Cruce de poleas ascendente 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'30
	6. ▾ 5 x 14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'
	7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 4 x 16-18 (RIR 2)		45"

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

<div><div><</div><div>DÍA 3PIERNA B</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	<div>1. Sentadilla</div> <div>1 x 6 (RPE 8,5) + 4 x 4 (RIR 3)</div>		3'
	<div>2. Hip Thrust</div> <div>5 x 10 8 6 4 12 (RIR 2-3)</div>		2'
	<div>3. ▾</div> <div>5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)</div>		2'
	<div>4. ▾</div> <div>5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)</div>		1'30
	<div>5. Curl femoral</div> <div>5 x 12 10 8 6 14 (RIR 2)</div>		1'30
	<div>6. Gemelo sentado (soleo)</div> <div>4 x 20 - 25 (RIR 2)</div>		1'
	<div>7. Rueda abdominal lastre</div> <div>4 x 10 CLUSTERS (RIR 1)</div>		1'
	<div>8. Stir the pot</div> <div>3 x 6-10 vueltas por lado</div>		30"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 TRACCIONES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 5 x 8 6 6 6 4 (RPE 8)		3'
	2. ▾ 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
	3. ▾ 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
	4. ▾ 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		2'
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'30
	6. ▾ 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'
	7. ▾ 5 x 14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'
	8. ▾ 4 x 16-18 (RIR 2)		45"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 5 EMPUJES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 6 (RPE 8,5) + 4 x 6 (RIR 3)		3'
	2. ▾ 5 x 6 8 8 8 10 (RPE8)		3'
	3. ▾ 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
	4. ▾ 5 x 14 12 10 8 6 (RIR 2-3)		1'30
	5. Cruce de poleas desde poleas bajas 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'30
	6. ▾ 5 x 16 14 12 10 8 (RIR 2-3)		1'
	7. ▾ 5 x 14 12 10 8 16 (RIR 2)		1'
	8. Patada de triceps desde polea media 4 x 16-18 (RIR 2)		45"



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 3 (RPE 9) + 2 x 3 (RIR 2-3)		3'
	2. ▾ 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set		2'
	3. ▾ 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)		1'30
	4. ▾ 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set		1'30
	5. ▾ 4 x 14 12 10 16 (RIR 2)		2'
	6. Extensión cuádriceps (a) + Curl femoral (b) 4 x 12 (RIR 2) + 4 x 12 (RIR 2)		1'
	7. ▾ 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo. reps)		1'
	8. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 1)		min.

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 2 EMPUJES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 3 (RPE 9) + 4 x 6 (RIR 2-3)		3'
	2. ▾ 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)		2'
	3. ▾ 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set		2'
	4. ▾ 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo. reps)		1'30
	5. Cruce de poleas ascendente 4 x 14 12 10 16 (RIR 2)		1'30
	6. ▾ 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'
	7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo. reps)		45"

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 3 PIERNA B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 3 (RPE 9) + 3 x 3 (RIR 2-3)		3'
	2. Hip Thrust 4 x 8 6 4 10 (RIR 2-3)		2'
	3. ▾ 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set		2'
	4. ▾ 4 x 14 12 10 16 (RIR 2)		1'30
	5. Curl femoral 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'30
	6. Gemelo sentado (soleo) 4 x 20-25 (RIR 1)		1'
	7. Rueda abdominal lastre 4 x 10 CLUSTERS (RIR1)		1'
	8. Stir the pot 3 x 6-10 vueltas por lado		30"

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 TRACCIONES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 4 x 6 (RPE 8,5)		3'
	2. 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)		3'
	3. 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)		2'
	4. 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set		2'
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 4 x 14 12 10 16 (RIR 2)		1'30
	6. 4 x 14 12 10 16 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'
	7. 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'
	8. 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo. reps)		45"

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 5 EMPUJES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 4 (RPE 9) + 4 x 6 (RIR 2-3)		3'
	2. ▾ 4 x 8 (RPE 8,5)		3'
	3. ▾ 4 x 10 8 6 12 (RIR 2) + Drop set		1'30
	4. ▾ 4 x 10 8 6 12 (RIR 2)		1'30
	5. Cruce de poleas desde poleas bajas 4 x 14 12 10 16 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'30
	6. ▾ 4 x 14 12 10 16 (RIR 2) + 3 x (myo)		1'
	7. ▾ 4 x 12 10 8 14 (RIR 2)		1'30
	8. Patada de triceps desde polea media 4 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo reps)		1'

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1PIERNA A - TRACCIONES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 2 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)		3'
	2. ▾ 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
	3. ▾ 2 x 6 (RIR 1-2)		1'30
	4. ▾ 2 x 6 (RIR 1-2)		1'30
	5. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		2'
	6. Extensión cuádriceps (a) + Curl femoral (b) 2 x 10 (RIR 1-2) + 2 x 10 (RIR 1-2)		1'
	7. ▾ 2 x 8 6 (RIR 1)		min.
	8. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 2)		min.

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 2 EMPUJES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 2 (RPE 9,5) + 3 x 4 (RIR 2)		3'
	2. ▾ 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
	3. ▾ 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
	4. ▾ 2 x 10 8 (RIR 1)		1'30
	5. Cruce de poleas ascendente 2 x 10 (RIR 1-2)		1'30
	6. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		1'
	7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 2 x 10 8 (RIR 1)		45"

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

<div><div><</div><div>DÍA 3PIERNA B</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	<div>1. Sentadilla</div> <div>1 x 2 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)</div>		3'
	<div>2. Hip Thrust</div> <div>2 x 6 4 (RIR 1-2)</div>		2'
	<div>3. ▾</div> <div>2 x 8 (RIR 1-2)</div>		2'
	<div>4. ▾</div> <div>2 x 8 (RIR 1-2)</div>		1'30
	<div>5. Curl femoral</div> <div>2 x 8 6 (RIR 1-2)</div>		1'30
	<div>6. Gemelo sentado (soleo)</div> <div>4 x 20-25 (RIR 2)</div>		1'
	<div>7. Rueda abdominal lastre</div> <div>3 x 10 (RIR 1)</div>		1'
	<div>8. Stir the pot</div> <div>2 x 6-10 vueltas por lado</div>		30"

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 TRACCIONES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 3 x4 (RPE 9)		3'
	2. ▾ 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
	3. ▾ 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
	4. ▾ 2 x 6 (RIR 1-2)		2'
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 2 x 8 6 (RIR 1)		1'30
	6. ▾ 2 x 8 6 (RIR 1)		1'
	7. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		1'
	8. ▾ 2 x 10 8 (RIR 1)		45"

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 5 EMPUJES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 3 (RPE 9,5) + 3 x 4 (RIR 2)		3'
	2. ▾ 3 x 6 (RPE9)		3'
	3. ▾ 2 x 6 (RIR 1-2)		1'30
	4. ▾ 2 x 6 (RIR 1-2)		1'30
	5. Cruce de poleas desde poleas bajas 2 x 8 6 (RIR 1)		1'30
	6. ▾ 2 x 8 6 (RIR 1)		1'
	7. ▾ 2 x 8 (RIR 1-2)		1'
	8. Patada de triceps desde polea media 2 x 10 8 (RIR 1)		45"

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1 PIERNA A - TRACCIONES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Peso Muerto 1 x 1 (RPE 10)		3'
	2. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		2'
	3. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		1'30
	4. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		1'30
	5. ▾ 3 x 14 12 16 (RIR 1-2)		2'
	6. Extensión cuádriceps (a) + Curl femoral (b) 3 x 14 (RIR 1) + 3 x 14 (RIR1)		1'
	7. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1) + 4 x (myo)		1'
	8. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 1)		min.

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

DÍA 2 EMPUJES A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 1 (RPE 10)		3'
	2. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		2'
	3. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		2'
	4. ▾ 3 x 12 (RIR 2) + 4 x (myo reps)		1'30
	5. Cruce de poleas ascendente 3 x 14 12 16 (RIR 1-2)		1'30
	6. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		1'
	7. Extensión triceps con cuerda trasnuca 2 x 12 (RIR 2) + 4 x (myo reps)		45"

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

<div><div><</div><div>DÍA 3PIERNA B</div><div>></div></div>			
Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 1 (RPE 10)		3'
	2. Hip Thrust RAMP TO MAX 6 (5 sets)		2'
	3. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		2'
	4. ▾ 3x 12 (RIR 2)		1'30
	5. Curl femoral 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 4 x (myo reps)		1'30
	6. Gemelo sentado (soleo) 4 x 20-25 (RIR 1)		1'
	7. Rueda abdominal lastre 4 x 10 CLUSTERS (RIR 1)		1'
	8. Stir the pot 3 x 6-10 vueltas por lado		30"

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

DÍA 4 TRACCIONES B			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Dominada lastrada 1 x 1 (RPE 9,5) + AMRAP 85%		3'
	2. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		2'
	3. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		2'
	4. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		2'
	5. Tracción vertical unilateral (cada lado) 3 x 14 12 16 (RIR 1-2)		1'30
	6. ▾ 3 x 14 12 16 (RIR 1-2) + 4 x (myo)		1'
	7. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		1'
	8. ▾ 2 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo reps)		45"

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<div><div><</div><div>DÍA 5 EMPUJES B</div></div>			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 1 x 2 (RPE 10)		3'
	2. ▾ RAMP TO MAX 6 (5 sets)		3'
	3. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2) + 2 Drop set		1'30
	4. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		1'30
	5. Cruce de poleas desde poleas bajas 3 x 14 12 16 (RIR 1-2) + 4 x (myo)		1'30
	6. ▾ 3 x 14 12 16 (RIR 1-2) + 4 x (myo)		1'
	7. ▾ 3 x 12 10 14 (RIR 1-2)		1'
	8. Patada de triceps desde polea media 2 x 12 (RIR 2) + 3 x (myo reps)		45"



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



¿CÓMO SÉ CUÁL ES MI NIVEL DE ENTRENAMIENTO?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SI TENGO O HE TENIDO UNA LESIÓN

¿PUEDO REALIZAR IGUALMENTE EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO?

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

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

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

Con este programa de entrenamiento hemos añadido a tu carrito totalmente gratis nuestra **GUIA 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

