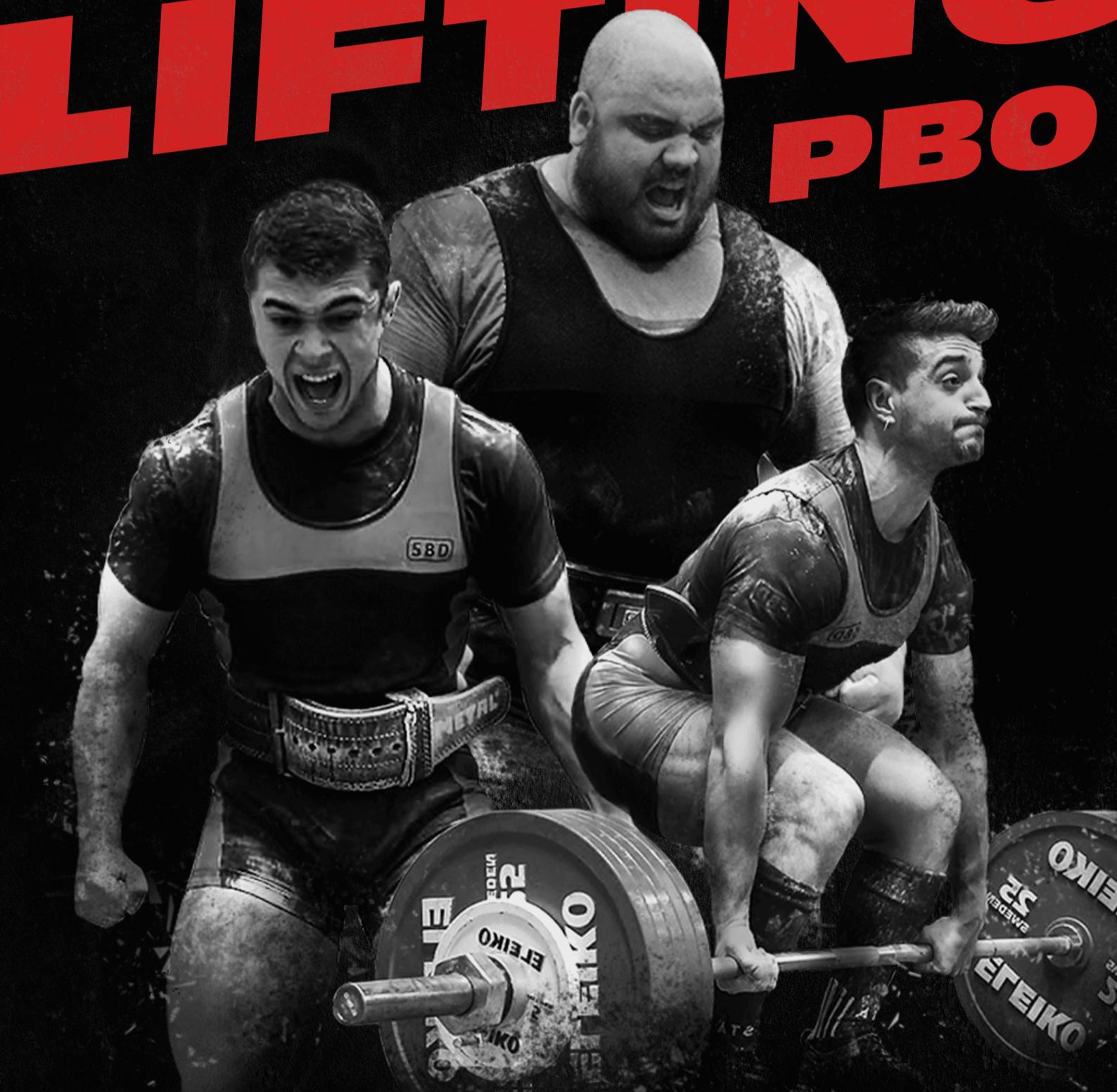


# POWER LIFTING PBO



12 SEMANAS - TODOS LOS NIVELES



©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

## Powerlifting PBO

12 semanas | Todos los niveles | Powerlifting PBO

Desde Powerbuilding Oficial os presentamos nuestra programación específica para Powerlifting, centrada en mejorar los tres básicos de este deporte sin llegar a descuidar la estética.

La progresión dura doce semanas e incluye una calculadora automática de las cargas a usar en base a tu RM inicial, mediadas según las sensaciones de cada día por autorregulación y con diferentes variantes según tus puntos débiles para una óptima individualización.

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:

- Ganar fuerza en Sentadilla, Press de banca y Peso muerto.- Aumentar masa muscular en las piernas
- Poder competir en Powerlifting.
- Aumentar la masa muscular (hipertrofia).

### MÉTODO:

El método en el que nos hemos basado en este programa es el modelo ATR (Acumulación – Transferencia – Realización) aumentando intensidad y reduciendo volumen a medida que pasan las semanas.

\*Después de la toma, se haría una semana de descarga

**EMPEZAR**



# Home

[AJUSTES RM](#)[MIS MARCAS](#)[FAQS](#)

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

MESOSICLO III (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.

**SENTADILLA**

**PRESS BANCA**

**PESO MUERTO**

## ⌚ AUTORREGULACIÓN (SENSACIONES)

Introduce en cada regulador el peso(kg) que deseas ajustar de acuerdo a las sensaciones.

**REGULADOR 1**

**REGULADOR 2**

**REGULADOR 3**

Si tu sensación es / se aplica al básico

Nuevo peso 1

Nuevo peso 2

Nuevo peso 3



**MUY MAL -5%**



**MAL -2%**



**NORMAL +0%**



**BIEN +2%**



**MUY BIEN +4%**



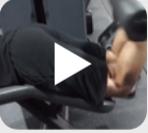
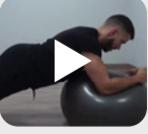
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### LUNES PIerna



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla Ligera</b> 1 x 1 85% / 4 x 5 70%	
 <b>2. ▾</b> 4 x 6 RPE 6	
 <b>3. ▾</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>4. ▾</b> 3 x 12 RIR 4	
 <b>5. Curl femoral</b> 3 x 10 RIR 3	
 <b>6. Plancha</b> 3 x 30"	
 <b>7. Stir the pot</b> 3 x 10 cada lado	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



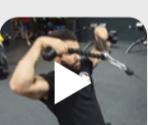
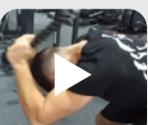
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### MARTES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 90% / 4 x 5 75%	
 <b>2. Press militar</b> 4 x 8 RPE 6	
 <b>3. ▾</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 3 x 12 RIR 3	
 <b>5. Facepull</b> 3 x 12 RIR 4	
 <b>6. ▾</b> 3 x 12 10 8 RIR 4	
 <b>7. Triceps con cuerda tras nuca</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



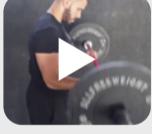
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### JUEVES PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Peso muerto pesado</b> 1 x 5 84% / 3 x 2 84%	
 <b>2. ▾</b> 4 x 6 RPE 6	
 <b>3. ▾</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>4. Dominadas</b> 3 x MAXIMAS RIR 4	
 <b>5. ▾</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>6. Curl de biceps barra recta</b> 3 x 12 10 8 RIR 3	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 30"	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



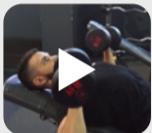
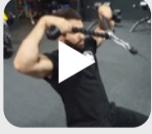
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



## VIERNES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 90% / 4x5 75%	
 <b>2. ▼</b> 4 x 8 RPE 6	
 <b>3. ▼</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 3 x 12 RIR 4	
 <b>5. Face pull</b> 3 x 12 RIR 4	
 <b>6. ▼</b> 3 x 12 10 8 RIR 4	
 <b>7. Triceps unilateral con cuerda</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



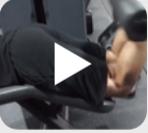
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### SÁBADO PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla pesada</b> 1 x 1 90% / 4 x 5 75%	
 <b>2. Deadlift ligero</b> 4 x 2 84%	
 <b>3. Remo pendlay</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>4. Dominadas</b> 3 x MAXIMAS RIR 4	
 <b>5. Curl femoral</b> 3 x 12 RIR 3	
 <b>6. ▾</b> 3 x 12 10 8 RIR 4	
 <b>7. ▾</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

Semana 2

S3

S4



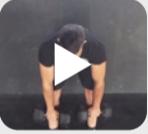
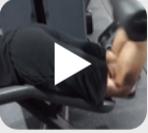
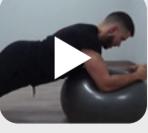
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### LUNES EMPUJE



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla Ligera</b> 1 x 1 85% / 4 x 4 75%	
 <b>2. ▾</b> 4 x 6 RPE 7	
 <b>3. ▾</b> 4 x 8 RIR 4	
 <b>4. ▾</b> 4 x 10 RIR 4	
 <b>5. Curl femoral</b> 4 x 10 RIR 3	
 <b>6. Plancha</b> 4 x 30"	
 <b>7. Stir the pot</b> 3 x 10 cada lado	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

Semana 2

S3

S4



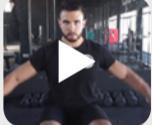
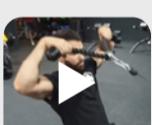
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### MARTES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 92.5% / 4 x 4 80%	
 <b>2. Press militar</b> 4 x 8 RPE 7	
 <b>3. ▾</b> 4 x 8 RIR 4	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 4 x 10 RIR 3	
 <b>5. Facepull</b> 4 x 12 RIR 4	
 <b>6. ▾</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 4	
 <b>7. Triceps con cuerda tras nuca</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

Semana 2

S3

S4



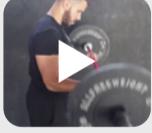
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### JUEVES PIERNA-TRACCIONES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Peso muerto pesado</b> 1 x 4 86% / 3 x 2 84%	
 <b>2. ▼</b> 4 x 6 RPE 7	
 <b>3. ▼</b> 4 x 8 RIR 4	
 <b>4. Dominadas</b> 4 x MAXIMAS RIR 4	
 <b>5. ▼</b> 4 x 10 RIR 4	
 <b>6. Curl de biceps barra recta</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 3	
 <b>7. Plancha</b> 4 x 30"	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

Semana 2

S3

S4



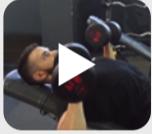
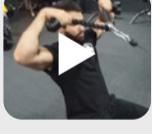
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



## VIERNES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 92.5% / 4x4 80%	
 <b>2. ▾</b> 4 x 8 RPE 7	
 <b>3. ▾</b> 4 x 8 RIR 4	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 4 x 10 RIR 3	
 <b>5. Face pull</b> 4 x 12 RIR 4	
 <b>6. ▾</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 4	
 <b>7. Triceps unilateral con cuerda</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

Semana 2

S3

S4



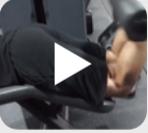
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### SÁBADO PIerna TRACCIONES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla pesada</b> 1 x 1 90% / 4 x 4 80%	
 <b>2. Deadlift ligero</b> 4 x 2 84%	
 <b>3. Remo pendlay</b> 4 x 8 RIR 4	
 <b>4. Dominadas</b> 4 x MAXIMAS RIR 4	
 <b>5. Curl femoral</b> 4 x 10 RIR 3	
 <b>6. ▾</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 4	
 <b>7. ▾</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

S2

Semana 3

S4



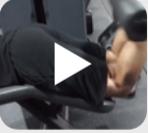
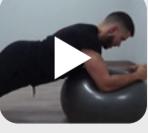
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### LUNES EMPUJE



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla Ligera</b> 1 x 1 90% / 4 x 3 80%	
 <b>2. ▾</b> 4 x 4 RPE 7.5	
 <b>3. ▾</b> 5 x 8 RIR 3	
 <b>4. ▾</b> 5 x 10 RIR 3	
 <b>5. Curl femoral</b> 5 x 8 RIR 2-3	
 <b>6. Plancha</b> 4 x 30"	
 <b>7. Stir the pot</b> 3 x 10 cada lado	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

S2

Semana 3

S4



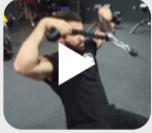
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### MARTES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 95% / 4 x 3 85%	
 <b>2. Press militar</b> 4 x 6 RPE 7.5	
 <b>3. ▾</b> 5 x 8 RIR 3	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 5 x 10 RIR 2-3	
 <b>5. Facepull</b> 5 x 12 RIR 3	
 <b>6. ▾</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 3	
 <b>7. Triceps con cuerda tras nuca</b> 4 x 16 RIR 2-3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

S2

Semana 3

S4



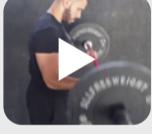
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### JUEVES PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Peso muerto pesado</b> 1 x 3 88.5% / 3 x 2 84%	
 <b>2. ▾</b> 4 x 4 RPE 7.5	
 <b>3. ▾</b> 5 x 8 RIR 3	
 <b>4. Dominadas</b> 5 x MAXIMAS RIR 3	
 <b>5. ▾</b> 5 x 8 RIR 3	
 <b>6. Curl de biceps barra recta</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 2-3	
 <b>7. Plancha</b> 4 x 30"	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

S2

Semana 3

S4



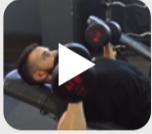
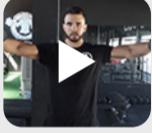
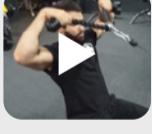
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



## VIERNES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 95% / 4x3 85%	
 <b>2. ▼</b> 4 x 6 RPE 7.5	
 <b>3. ▼</b> 5 x 8 RIR 3	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 5 x 10 RIR 2-3	
 <b>5. Face pull</b> 5 x 12 RIR 3	
 <b>6. ▼</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 3	
 <b>7. Triceps unilateral con cuerda</b> 4 x 16 RIR 2-3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

S2

Semana 3

S4



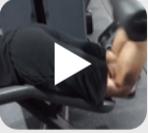
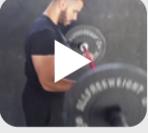
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### SÁBADO PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla pesada</b> 1 x 1 94% / 4 x 3 85%	
 <b>2. Deadlift ligero</b> 4 x 2 84%	
 <b>3. Remo pendlay</b> 5 x 8 RIR 3	
 <b>4. Dominadas</b> 5 x MAXIMAS RIR 3	
 <b>5. Curl femoral</b> 5 x 8 RIR 2-3	
 <b>6. ▾</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 3	
 <b>7. ▾</b> 4 x 16 RIR 2-3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

S2

S3

Semana 4



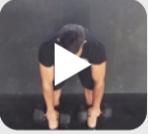
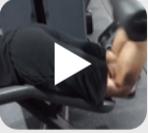
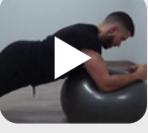
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### LUNES EMPUJE



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla Ligera</b> 1 x 1 93.5% / 3 x 2 85%	
 <b>2. ▼</b> 3 x 4 RPE 8	
 <b>3. ▼</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>4. ▼</b> 3 x 10 RIR 2-3	
 <b>5. Curl femoral</b> 3 x 8 RIR 2	
 <b>6. Plancha</b> 3 x 30"	
 <b>7. Stir the pot</b> 3 x 10 cada lado	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

S2

S3

Semana 4



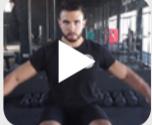
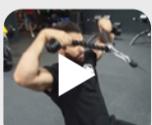
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### MARTES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 97% / 4 x 2 92.5%	
 <b>2. Press militar</b> 3 x 6 RPE 8	
 <b>3. ▾</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 3 x 10 RIR 2	
 <b>5. Facepull</b> 3 x 12 RIR 3	
 <b>6. ▾</b> 3 x 12 10 8 RIR 2-3	
 <b>7. Triceps con cuerda tras nuca</b> 3 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

S2

S3

Semana 4



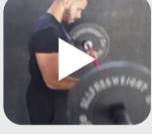
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### JUEVES PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Peso muerto pesado</b> 1 x 2 93% / 3 x 2 84%	
 <b>2. ▾</b> 3 x 4 RPE 8	
 <b>3. ▾</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>4. Dominadas</b> 3 x MAXIMAS RIR 2-3	
 <b>5. ▾</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>6. Curl de biceps barra recta</b> 3 x 12 10 8 RIR 2	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 30"	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

S2

S3

Semana 4



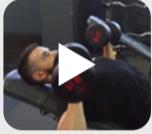
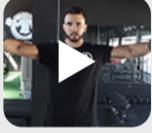
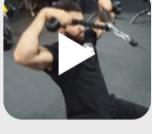
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



## VIERNES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 97% / 4x2 92.5%	
 <b>2. ▾</b> 3 x 6 RPE 8	
 <b>3. ▾</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 3 x 10 RIR 2	
 <b>5. Face pull</b> 3 x 12 RIR 3	
 <b>6. ▾</b> 3 x 12 10 8 RIR 2-3	
 <b>7. Triceps unilateral con cuerda</b> 3 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S1

S2

S3

Semana 4



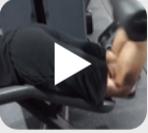
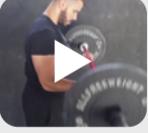
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### SÁBADO PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla pesada</b> 1 x 1 97% / 3 x 2 92%	
 <b>2. Deadlift ligero</b> 4 x 2 84%	
 <b>3. Remo pendlay</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>4. Dominadas</b> 3 x MAX RIR 2-3	
 <b>5. Curl femoral</b> 3 x 8 RIR 2	
 <b>6. ▾</b> 3 x 12 10 8 RIR 2-3	
 <b>7. ▾</b> 3 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



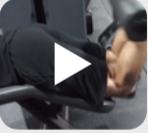
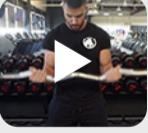
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### LUNES PIerna



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla Ligera</b> 1 x 1 84% / 3 x 5 70%	
 <b>2. ▾</b> 2 x 3 RPE 8.5	
 <b>3. ▾</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>4. ▾</b> 2 x 10 RIR 2	
 <b>5. Curl femoral</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>6. Curl de biceps barra z</b> 3 x 30"	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 10 cada lado	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### MARTES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
<b>1. Press de banca</b> 1 x 1 105%	
<b>2. Press militar</b> 2 x 6 RPE 8.5	
<b>3. ▾</b> 2 x 8 RIR 2	
<b>4. Elevaciones laterales</b> 2 x 10 RIR 2	
<b>5. Facepull</b> 2 x 12 RIR 2-3	
<b>6. ▾</b> 2 x 12 10 RIR 2	
<b>7. Triceps con cuerda tras nuca</b> 2 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



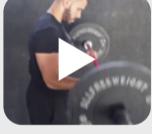
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### JUEVES PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Peso muerto pesado</b> 1 x 1 105% / 3 x 2 84%	
 <b>2. ▼</b> 2 x 3 RPE 8.5	
 <b>3. ▼</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>4. Dominadas</b> 2 x MAXIMAS RIR 2	
 <b>5. ▼</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>6. Curl de biceps barra recta</b> 2 x 12 10 RIR 2	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 30"	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



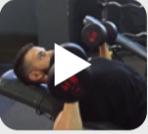
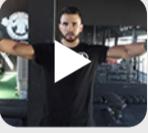
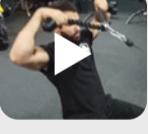
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



## VIERNES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 88% / 3 x 6 72%	
 <b>2. ▾</b> 2 x 6 RPE 8.5	
 <b>3. ▾</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 2 x 10 RIR 2	
 <b>5. Face pull</b> 2 x 12 RIR 2-3	
 <b>6. ▾</b> 2 x 12 10 RIR 2	
 <b>7. Triceps unilateral con cuerda</b> 2 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



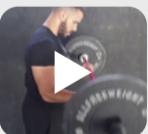
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### SÁBADO PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla pesada</b> 1 x 1 105%	
 <b>2. Deadlift ligero</b> 4 x 2 84%	
 <b>3. Remo pendlay</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>4. Dominadas</b> 2 x MAX RIR 2	
 <b>5. Curl femoral</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>6. ▾</b> 2 x 12 10 RIR 2	
 <b>7. ▾</b> 2 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S5

Semana 6

S7

S8



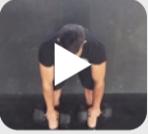
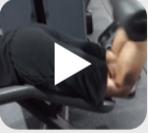
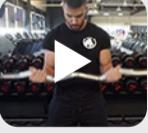
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



LUNES PIerna



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla Ligera</b> 1 x 1 88% / 4 x 6 72%	
 <b>2. ▾</b> 4 x 6 RPE 6	
 <b>3. ▾</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>4. ▾</b> 3 x 12 RIR 4	
 <b>5. Curl femoral</b> 3 x 10 RIR 3	
 <b>6. Curl de biceps barra z</b> 3 x 30"	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 10 cada lado	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S5

Semana 6

S7

S8



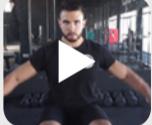
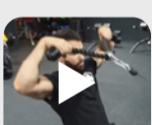
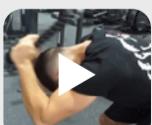
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### MARTES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 88% / 4 x 6 72%	
 <b>2. Press militar</b> 4 x 8 RPE 6	
 <b>3. ▾</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 3 x 12 RIR 3	
 <b>5. Facepull</b> 3 x 12 RIR 4	
 <b>6. ▾</b> 2 x 12 10 8 RIR 4	
 <b>7. Triceps con cuerda tras nuca</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S5

Semana 6

S7

S8



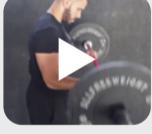
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### JUEVES PIERNA-TRACCIONES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Peso muerto pesado</b> 4 x 2 84%	
 <b>2. ▼</b> 4 x 6 RPE 6	
 <b>3. ▼</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>4. Dominadas</b> 3 x MAXIMAS RIR 4	
 <b>5. ▼</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>6. Curl de biceps barra recta</b> 3 x 12 10 8 RIR 3	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 30"	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S5

Semana 6

S7

S8



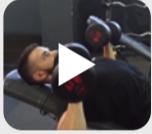
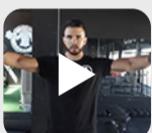
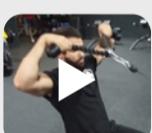
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### VIERNES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 88% / 4 x 6 72%	
 <b>2. ▼</b> 4 x 8 RPE 6	
 <b>3. ▼</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 3 x 12 RIR 3	
 <b>5. Face pull</b> 3 x 12 RIR 4	
 <b>6. ▼</b> 3 x 12 10 8 RIR 4	
 <b>7. Triceps unilateral con cuerda</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S5

Semana 6

S7

S8



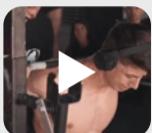
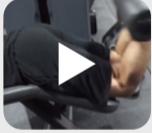
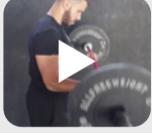
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### SÁBADO PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla pesada</b> 1 x 1 87% / 4 x 6 70%	
 <b>2. Deadlift ligero</b> 4 x 2 84%	
 <b>3. Remo pendlay</b> 3 x 10 RIR 4	
 <b>4. Dominadas</b> 3 x MAX RIR 4	
 <b>5. Curl femoral</b> 3 x 10 RIR 3	
 <b>6. ▾</b> 3 x 12 10 8 RIR 4	
 <b>7. ▾</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S5

S6

Semana 7

S8



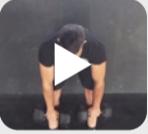
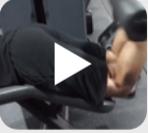
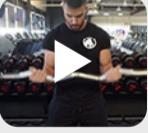
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



LUNES PIerna



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla Ligera</b> 1 x 1 88% / 4 x 5 75%	
 <b>2. ▾</b> 4 x 6 RPE 7	
 <b>3. ▾</b> 4 x 8 RIR 4	
 <b>4. ▾</b> 4 x 10 RIR 4	
 <b>5. Curl femoral</b> 4 x 10 RIR 3	
 <b>6. Curl de biceps barra z</b> 3 x 30"	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 10 cada lado	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



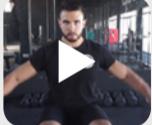
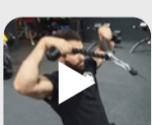
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### MARTES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 92.5% / 4 x 5 80%	
 <b>2. Press militar</b> 4 x 8 RPE 7	
 <b>3. ▾</b> 4 x 8 RIR 4	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 4 x 10 RIR 3	
 <b>5. Facepull</b> 4 x 12 RIR 4	
 <b>6. ▾</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 4	
 <b>7. Triceps con cuerda tras nuca</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



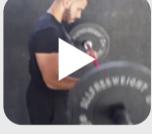
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### JUEVES PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Peso muerto pesado</b> 1 x 5 86% / 3 x 2 84%	
 <b>2. ▼</b> 4 x 6 RPE 7	
 <b>3. ▼</b> 4 x 8 RIR 4	
 <b>4. Dominadas</b> 4 x MAXIMAS RIR 4	
 <b>5. ▼</b> 4 x 10 RIR 4	
 <b>6. Curl de biceps barra recta</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 3	
 <b>7. Plancha</b> 4 x 30"	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



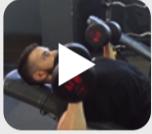
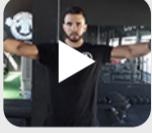
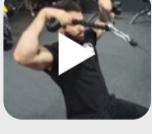
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



## VIERNES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 92.5% / 4 x 5 80%	
 <b>2. ▾</b> 4 x 8 RPE 7	
 <b>3. ▾</b> 4 x 8 RIR 4	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 4 x 10 RIR 3	
 <b>5. Face pull</b> 4 x 12 RIR 4	
 <b>6. ▾</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 4	
 <b>7. Triceps unilateral con cuerda</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



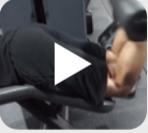
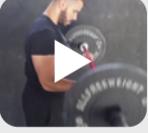
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### SÁBADO PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla pesada</b> 1 x 1 92% / 4 x 5 78%	
 <b>2. Deadlift ligero</b> 4 x 2 84%	
 <b>3. Remo pendlay</b> 4 x 8 RIR 4	
 <b>4. Dominadas</b> 4 x MAX RIR 4	
 <b>5. Curl femoral</b> 4 x 10 RIR 3	
 <b>6. ▾</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 4	
 <b>7. ▾</b> 3 x 16 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



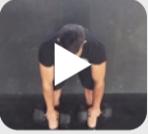
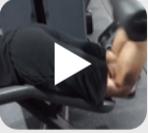
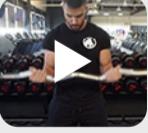
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### LUNES PIerna



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla Ligera</b> 1 x 1 88% / 4 x 4 80%	
 <b>2. ▾</b> 4 x 4 RPE 7.5	
 <b>3. ▾</b> 5 x 8 RIR 3	
 <b>4. ▾</b> 5 x 10 RIR 3	
 <b>5. Curl femoral</b> 5 x 8 RIR 2-3	
 <b>6. Curl de biceps barra z</b> 4 x 30"	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 10 cada lado	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### MARTES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 94% / 4 x 4 85%	
 <b>2. Press militar</b> 4 x 6 RPE 7.5	
 <b>3. ▾</b> 5 x 8 RIR 3	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 5 x 10 RIR 2-3	
 <b>5. Facepull</b> 5 x 12 RIR 3	
 <b>6. ▾</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 3	
 <b>7. Triceps con cuerda tras nuca</b> 4 x 16 RIR 2-3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



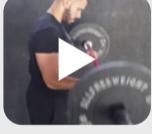
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### JUEVES PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Peso muerto pesado</b> 1 x 4 88% / 3 x 2 84%	
 <b>2. ▼</b> 4 x 4 RPE 7.5	
 <b>3. ▼</b> 5 x 8 RIR 3	
 <b>4. Dominadas</b> 5 x MAXIMAS RIR 3	
 <b>5. ▼</b> 5 x 8 RIR 3	
 <b>6. Curl de biceps barra recta</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 2-3	
 <b>7. Plancha</b> 4 x 30"	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



## VIERNES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
<b>1. Press de banca</b> 1 x 1 94% / 4 x 4 85%	
<b>2. ▾</b> 4 x 6 RPE 7.5	
<b>3. ▾</b> 5 x 8 RIR 3	
<b>4. Elevaciones laterales</b> 5 x 10 RIR 2-3	
<b>5. Face pull</b> 5 x 12 RIR 3	
<b>6. ▾</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 3	
<b>7. Triceps unilateral con cuerda</b> 4 x 16 RIR 2-3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



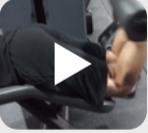
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### SÁBADO PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla pesada</b> 1 x 1 92% / 4 x 4 82.5%	
 <b>2. Deadlift ligero</b> 4 x 2 84%	
 <b>3. Remo pendlay</b> 5 x 8 RIR 3	
 <b>4. Dominadas</b> 5 x MAX RIR 3	
 <b>5. Curl femoral</b> 5 x 8 RIR 2-3	
 <b>6. ▾</b> 4 x 12 10 8 6 RIR 3	
 <b>7. ▾</b> 4 x 16 RIR 2-3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



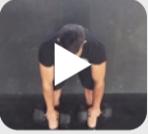
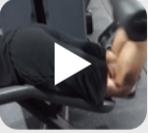
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### LUNES PIerna



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla Ligera</b> 1 x 1 92% / 3 x 3 85%	
 <b>2. ▾</b> 3 x 4 RPE 8	
 <b>3. ▾</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>4. ▾</b> 3 x 10 RIR 2-3	
 <b>5. Curl femoral</b> 3 x 8 RIR 2	
 <b>6. Curl de biceps barra z</b> 3 x 30"	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 10 cada lado	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



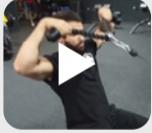
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### MARTES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 96% / 4 x 3 90%	
 <b>2. Press militar</b> 3 x 6 RPE 8	
 <b>3. ▾</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 3 x 10 RIR 2	
 <b>5. Facepull</b> 3 x 12 RIR 3	
 <b>6. ▾</b> 3 x 12 10 8 RIR 2-3	
 <b>7. Triceps con cuerda tras nuca</b> 3 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



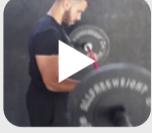
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### JUEVES PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Peso muerto pesado</b> 1 x 3 90% / 3 x 2 84%	
 <b>2. ▾</b> 3 x 4 RPE 8	
 <b>3. ▾</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>4. Dominadas</b> 3 x MAXIMAS RIR 2-3	
 <b>5. ▾</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>6. Curl de biceps barra recta</b> 3 x 12 10 8 RIR 2	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 30"	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



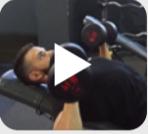
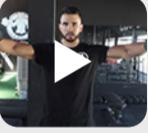
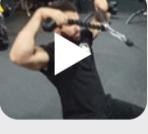
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



## VIERNES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 96% / 4 x 3 90%	
 <b>2. ▼</b> 3 x 6 RPE 8	
 <b>3. ▼</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 3 x 10 RIR 2	
 <b>5. Face pull</b> 3 x 12 RIR 3	
 <b>6. ▼</b> 3 x 12 10 8 RIR 2-3	
 <b>7. Triceps unilateral con cuerda</b> 3 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA



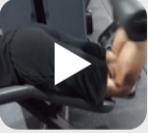
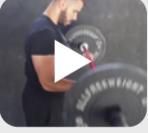
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### SÁBADO PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla pesada</b> 1 x 1 95% / 3 x 3 90%	
 <b>2. Deadlift ligero</b> 4 x 2 84%	
 <b>3. Remo pendlay</b> 3 x 8 RIR 2-3	
 <b>4. Dominadas</b> 3 x MAX RIR 2-3	
 <b>5. Curl femoral</b> 3 x 8 RIR 2	
 <b>6. ▾</b> 3 x 12 10 8 RIR 2-3	
 <b>7. ▾</b> 3 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S9

Semana 10

S11

S12



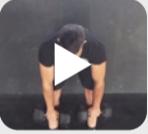
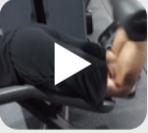
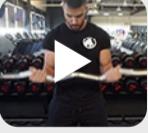
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



LUNES PIerna



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla Ligera</b> 1 x 1 95% / 2 x 2 90%	
 <b>2. ▾</b> 2 x 3 RPE 8.5	
 <b>3. ▾</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>4. ▾</b> 2 x 10 RIR 2	
 <b>5. Curl femoral</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>6. Curl de biceps barra z</b> 3 x 30"	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 10 cada lado	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S9

Semana 10

S11

S12



## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### MARTES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 100% / 4 x 2 96%	
 <b>2. Press militar</b> 2 x 6 RPE 8.5	
 <b>3. ▾</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 2 x 10 RIR 2	
 <b>5. Facepull</b> 2 x 12 RIR 2-3	
 <b>6. ▾</b> 2 x 12 10 RIR 2	
 <b>7. Triceps con cuerda tras nuca</b> 2 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S9

Semana 10

S11

S12



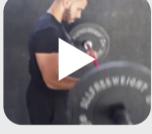
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### JUEVES PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Peso muerto pesado</b> 1 x 2 95% / 3 x 2 84%	
 <b>2. ▾</b> 2 x 3 RPE 8.5	
 <b>3. ▾</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>4. Dominadas</b> 2 x MAXIMAS RIR 2	
 <b>5. ▾</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>6. Curl de biceps barra recta</b> 2 x 12 10 RIR 2	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 30"	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S9

Semana 10

S11

S12



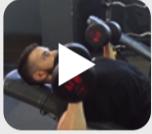
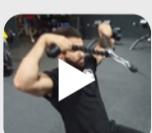
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### VIERNES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 96% / 4 x 2 90%	
 <b>2. ▾</b> 2 x 6 RPE 8.5	
 <b>3. ▾</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 2 x 10 RIR 2	
 <b>5. Face pull</b> 2 x 12 RIR 2-3	
 <b>6. ▾</b> 2 x 12 10 RIR 2	
 <b>7. Triceps unilateral con cuerda</b> 2 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S9

Semana 10

S11

S12



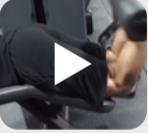
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### SÁBADO PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla pesada</b> 1 x 1 100% / 2 x 2 95%	
 <b>2. Deadlift ligero</b> 4 x 2 84%	
 <b>3. Remo pendlay</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>4. Dominadas</b> 2 x MAX RIR 2	
 <b>5. Curl femoral</b> 2 x 8 RIR 2	
 <b>6. ▾</b> 2 x 12 10 RIR 2	
 <b>7. ▾</b> 2 x 14 RIR 2	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S9

S10

Semana 11

S12



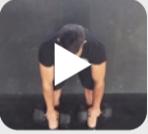
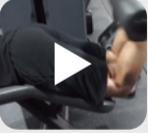
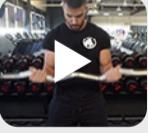
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### LUNES PIerna



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla Ligera</b> 1 x 1 105%	
 <b>2. ▾</b> 2 x 3 RPE 7	
 <b>3. ▾</b> 2 x 8 RIR 4	
 <b>4. ▾</b> 2 x 10 RIR 4	
 <b>5. Curl femoral</b> 2 x 8 RIR 3	
 <b>6. Curl de biceps barra z</b> 3 x 30"	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 10 cada lado	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S9

S10

Semana 11

S12



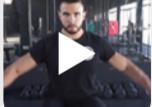
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### MARTES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 96% / 3 x 2 90%	
 <b>2. Press militar</b> 2 x 6 RPE 7	
 <b>3. ▾</b> 2 x 8 RIR 4	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 2 x 10 RIR 3	
 <b>5. Facepull</b> 2 x 12 RIR 4	
 <b>6. ▾</b> 2 x 12 10 RIR 4	
 <b>7. Triceps con cuerda tras nuca</b> 2 x 14 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S9

S10

Semana 11

S12



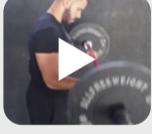
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### JUEVES PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Peso muerto pesado</b> 1 x 1 105% / 3 x 2 84%	
 <b>2. ▾</b> 2 x 3 RPE 7	
 <b>3. ▾</b> 2 x 8 RIR 4	
 <b>4. Dominadas</b> 2 x MAXIMAS RIR 4	
 <b>5. ▾</b> 2 x 8 RIR 4	
 <b>6. Curl de biceps barra recta</b> 2 x 12 10 RIR 3	
 <b>7. Plancha</b> 3 x 30"	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S9

S10

Semana 11

S12



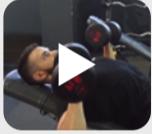
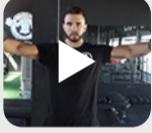
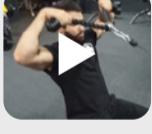
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



## VIERNES EMPUJES



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Press de banca</b> 1 x 1 105%	
 <b>2. ▼</b> 2 x 6 RPE 7	
 <b>3. ▼</b> 2 x 8 RIR 4	
 <b>4. Elevaciones laterales</b> 2 x 10 RIR 3	
 <b>5. Face pull</b> 2 x 12 RIR 4	
 <b>6. ▼</b> 2 x 12 10 RIR 4	
 <b>7. Triceps unilateral con cuerda</b> 2 x 14 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S9

S10

Semana 11

S12



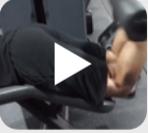
## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### SÁBADO PIerna-Tracciones



Ejercicio	Peso (Kg)
 <b>1. Sentadilla pesada</b> 1 x 1 95%	
 <b>2. Deadlift ligero</b> 4 x 2 84%	
 <b>3. Remo pendlay</b> 2 x 8 RIR 4	
 <b>4. Dominadas</b> 2 x MAX RIR 4	
 <b>5. Curl femoral</b> 2 x 8 RIR 3	
 <b>6. ▾</b> 2 x 12 10 RIR 4	
 <b>7. ▾</b> 2 x 14 RIR 3	



AUTOREGULACIÓN



REPORTAR UN PROBLEMA

S9

S10

S11

Semana 12



## ⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



### PROBAR 1RM (2 opciones)



	OPCIÓN A		OPCIÓN B
<b>Lunes</b>	Sentadilla		1° Sentadilla
<b>Martes</b>	Press de banca	<b>Martes</b>	2° Press de banca
<b>Miercoles</b>	Peso muerto		3° Peso muerto



# Mis marcas



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



**POWERBUILDING**

# ?

# Preguntas frecuentes



## ¿CÓMO ESCOGER VARIANTE PARA SENTADILLA?

Ejercicio -> Debilidad

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

## ¿CÓMO ESCOGER VARIANTE PARA PESO MUERTO?

Ejercicio -> Debilidad

**Rack Pull** -> Falta de fuerza a la hora de bloquear y/o en el agarre  
**Con gomas/cadenas** -> Falta de fuerza a la hora de bloquear  
**Peso muerto con deficit de altura** -> Falta de fuerza en el despegue de la barra  
**Pausa debajo de las rodillas** -> Falta de fuerza a mitad de la subida, Falta de fuerza en el agarre  
**Pausa encima de las rodillas** -> Falta de fuerza a la hora de bloquear, Falta de fuerza en el agarre  
**Barra hexagonal** -> Falta de fuerza en el despegue de la barra

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

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

## ¿SE BUSCA TAMBIÉN AUMENTAR MASA MUSCULAR?

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

## ¿SE REALIZAN OTROS EJERCICIOS A PARTE DE LOS BÁSICOS?

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

## ¿CON QUÉ 1RM MÍNIMO DE SENTADILLA PODRÍA EMPEZARLO?

Con cualquiera, el objetivo es mejorarlo!

# ?

# Preguntas frecuentes



## ¿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 escogas 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.

# ?

# Preguntas frecuentes



## 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**

