

Especial Mujer
**FUERZA &
ESTÉTICA**

06 SEMANAS - AVANZADAS



Powerbuildingoficial.com



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

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



Acceso a contenidos

ACERCA DE

MIS RESULTADOS

PREGUNTAS FRECUENTES

MESOSICLO I (SEMANAS 1-3)

S1

SEMANA 1

S2

SEMANA 2

S3

SEMANA 3

MESOSICLO II (SEMANAS 4-6)

S4

SEMANA 4

S5

SEMANA 5

S6

SEMANA 6



ACERCA DE

Tras meses de trabajo tenemos el placer de presentaros el programa de entrenamiento “FUERZA Y ESTÉTICA ESPECIAL MUJER” para aquellas chicas que lleven tiempo entrenando y quieren pasar al siguiente nivel planificando cada variable para aumentar su fuerza en los básicos mientras consiguen un físico más estético y tonificado (mejorando su masa muscular y perdiendo grasa corporal).

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.

La progresión dura seis semanas e incluye diferentes estrategias de alta intensidad para mejorar la hipertrofia y una progresión para conseguir hacer record en los básicos.

OBJETIVOS:

- Ganar fuerza en los básicos de powerlifting, dominada y press militar.
- Mejorar estéticamente y tonificar los músculos.

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 de cara a 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 aproximación.

DÍA 1 PIERNA A - HOMBRO A







Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Sentadilla 1 x 4 (RPE 7) + 3 x 10 (RIR 4)		2-3'
 2. ▽ 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
 3. Extensión de cuads 3 x 15-17 (RIR 2)		1'
 4. Abducción con bandas de resistencia sentada 2 x RIR 3		1'
 5. Remo al mentón con barra recta 3 x 12-14 (RIR 3)		1'30"
 6. Deltoides posterior en máquina 2 x 15-17 (RIR 2)		1'20"
 7. Gemelo pesado 3 x 12-14 (RIR 1)		min.
 8. Plancha con desplazamiento trasero en TRX 3 x RIR 3		1'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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








DÍA 2 TRACCIONES

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. ▾ 4x 6 6 8 8 (RPE 7)		2'
 2. ▾ 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
 3. Remo 45º desde polea baja 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
 4. Pájaros desde banco inclinado 3 x 15-17 (RIR 2)		1'20"
 5. ▾ 3 x 15-17 (RIR 2)		1'20"
 6. ▾ 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 GLUTEOS




Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Hip Trust 1 x 4 (RPE 7) + 3 x 7 (RIR 4)		1'30-2'
 2. Hip Thrust recorrido parcial + glute band 3 x 14-16 (RIR 3)		1'30"
 3. Zancada trasera 3 x 15-17 (RIR 2)		1'30"
 4. Step Up muy alto 3 x 15-17 (RIR 2)		1'20"
 5. Abducciones plancha lateral (Syde Lyng Hip raise) 3 x RIR 3 x lado		1'20"
 6. Stir the pot 3 x 4-8 vueltas x lado		1'
 7. Deadbug 3 x 10-20		1'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 EMPUJES







Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 2 (RPE7) + 3 x 8 (RIR4)		2-3'
 2. ▼ 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
 3. ▼ 3 x 15-17 (RIR 2)		1'20"
 4. ▼ 3 x 18-22 (RIR 1)		1'
 5. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12)(RIR 4)		1'30-2'
 6. 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 5 PIERNA B - HOMBROS B

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Peso muerto 1 x 3 (RPE 7) + 3 x 5 (RIR 4)		3'
 2. Extensión de cadera en banco inclinado 3 x 15-17 (RIR 2)		1'20"
 3. ▼ 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
 4. Curls isquios unilateral 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
 5. Monster walks (aguante 2" en siom.) 3 x 14 x lado		1'
 6. ▼ 50 reps (descansos de 7")		5-7"
 7. Gemelo sentado (soleo) 3 x 20-25 (RIR 3)		1'
 8. Rueda abdominal 3 x 8-12		1'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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









DÍA 6 TORSO

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press militar 2 x 5 (RIR 4) + 1 x AMRAP		2-3'
 2. ▼ 3 (8, 10, 12) (RIR 4)		2-3'
 3. Press landmine unilateral (cada mano) 3 (8, 10, 12) (RIR 4)		1'30-2'
 4. ▼ 3 x RIR 2		2-3'
 5. Curl bíceps barra recta 3 (8, 10, 12) (RIR 4)		1'30-2'
 6. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12) (RIR 4)		1'30-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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


DÍA 1 PIERNA A - HOMBRO A

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Sentadilla 1 x 4 (RPE 7,5) + 3 - 4 x 10 (RIR 3)		2-3'
 2. ▽ 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
 3. Extensión de cuads 3 x 15-17 (RIR 2) + drop set		1'
 4. Abducción con bandas de resistencia sentada 3 x RIR 2		1'
 5. Remo al mentón con barra recta 3 x 12-14 (RIR 3)		1'30"
 6. Deltoides posterior en máquina 3 x 15-17 (RIR 2)		1'20"
 7. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 1)		min.
 8. Plancha con desplazamiento trasero en TRX 3 x RIR 3		1'

**⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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








DÍA 2 TRACCIONES

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. ▾ 4x 8 (RPE 7,5)		2'
	2. ▾ 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
	3. Remo 45º desde polea baja 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
	4. Pájaros desde banco inclinado 2 x 15-17 (RIR 2) + 1 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
	5. ▾ 2 x 15-17 (RIR 2) + 1 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
	6. ▾ 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.

DÍA 3 GLUTEOS

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Hip Trust 1 x 4 (RPE 7,5) + 3 - 5 x 7 (RIR 3)		1'30-2'
 2. Hip Thrust recorrido parcial + glute band 3 x 14-16 (RIR 2)		1'30"
 3. Zancada trasera 3 x 15-17 (RIR 2)		1'30"
 4. Step Up muy alto 2 x 15-17 (RIR 2) + 1 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
 5. Abducciones plancha lateral (Syde Lyng Hip raise) 3 x RIR 2 x lado		1'20"
 6. Stir the pot 3 x 4-9 vueltas x lado		1'
 7. Deadbug 3 x 10-20		1'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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









DÍA 4 EMPUJES

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 2 (RPE 7,5) + 3 - 5 x 8 (RIR 3)		2-3'
 2. ▼ 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
 3. ▼ 2 x 15-17 (RIR 2) + 1 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
 4. ▼ 3 x 18-22 (RIR 1)		1'
 5. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12) (RIR 3)		1'30-2'
 6. Patada de triceps desde polea media 4 x 14- 16 (RIR 2-3)		1'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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

DÍA 5 PIERNA B - HOMBROS B

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Peso muerto 1 x 3 (RPE 7,5) + 3 - 5 x 5 (RIR 3)		3'
 2. Extensión de cadera en banco inclinado 2 x 15-17 (RIR 2) + 1 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
 3. ▾ 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
 4. Curls isquios unilateral 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
 5. Monster walks (aguantando 2" en siom.) 3 x 15 x lado		1'
 6. ▾ 55 reps (descansos de 7")		5-7"
 7. Gemelo sentado (soleo) 4 x 20-25 (RIR 2-3)		1'
 8. Rueda abdominal 3 x 8-12		1'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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









DÍA 6 TORSO

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 3 x 7 (RIR 3)		2-3'
	2. ▼ 3 (8, 10, 12) (RIR 3)		1'30-2'
	3. Press landmine unilateral (cada mano) 3 (8, 10, 12) (RIR 3)		1'30-2'
	4. ▼ 4 x RIR 2		2-3'
	5. Curl bíceps barra recta 3 (8, 10, 12) (RIR 3)		1'30-2'
	6. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12) (RIR 3)		1'30-2'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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






DÍA 1 PIERNA A - HOMBRO A

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Sentadilla 1 x 4 (RPE 8) + 4 x 8 (RIR 2-3)		2-3'
 2. ▽ 4 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
 3. Extensión de cuads 3 x 15-17 (RIR 1)		1'
 4. Abducción con bandas de resistencia sentada 3 x RIR 2		1'
 5. Remo al mentón con barra recta 4 x 12-14 (RIR 3)		1'30"
 6. Deltoides posterior en máquina 3 x 15-17 (RIR 1)		1'20"
 7. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR2)		min.
 8. Plancha con desplazamiento trasero en TRX 3 x RIR 2		1'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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








DÍA 2 TRACCIONES

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. ▾ 4x 8 8 10 10 (RPE8)		2'
	2. ▾ 4 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
	3. Remo 45º desde polea baja 4 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
	4. Pájaros desde banco inclinado 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
	5. ▾ 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
	6. ▾ 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 3 GLUTEOS

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Hip Trust 1 x 4 (RPE 8) + 5 x 6 (RIR 2-3)		1'30-2'
 2. Hip Thrust recorrido parcial + glute band 3 x 12-14 (RIR 3)		1'30"
 3. Zancada trasera 3 x 15-17 (RIR 1)		1'30"
 4. Step Up muy alto 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
 5. Abducciones plancha lateral (Syde Lyng Hip raise) 4 x RIR 3 x lado		1'20"
 6. Stir the pot 3 x 4-8 vueltas x lado		1'
 7. Deadbug 3 x 10-20		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 EMPUJES

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 2 (RPE 8) + 5 x 6 (RIR 2-3)		2-3'
 2. ▼ 4 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
 3. ▼ 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
 4. ▼ 3 x 18-22 (RIR 1) + drop set		1'
 5. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12) (RIR 3) + drop set		1'30-2'
 6. 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 aproximación.







DÍA 5 PIERNA B - HOMBROS B

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Peso muerto 1 x 2 (RPE 8) + 5 x 4 (RIR 2-3)		3'
2. Extensión de cadera en banco inclinado 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
3. ▾ 4 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
4. Curls isquios unilateral 4 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
5. Monster walks (aguantando 2" en siom.) 3 x 16 x lado		1'
6. ▾ 60 reps (descansos de 7")		5-7"
7. Gemelo sentado (soleo) 5 x 20-25 (RIR 2-3)		1'
8. Rueda abdominal 3 x 8-12		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 6 TORSO

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press militar 2 x 5 (RIR 3) + 1 x AMRAP		2-3'
 2. ▼ 3 (8, 10, 12) (RIR 3) + drop set		1'30-2'
 3. Press landmine unilateral (cada mano) 3 (8, 10, 12) (RIR 3) + drop set		1'30-2'
 4. ▼ 5 x RIR 2		2-3'
 5. Curl bíceps barra recta 3 (8, 10, 12) (RIR 3) + drop set		1'30-2'
 6. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12) (RIR 3) + 1 DROP		1'30-2'



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1 PIERNA A - HOMBRO A

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Sentadilla 1 x 2 (RPE 8,5) + 3 x 8 (RIR 3)		2-3'
2. ▽ 4 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
3. Extensión de cuads 3 x 15-17 (RIR 1) + drop set		1'
4. Abducción con bandas de resistencia sentada 3 x RIR 1		1'
5. Remo al mentón con barra recta 4 x 12-14 (RIR 2)		1'30"
6. Deltoides posterior en máquina 3 x 15-17 (RIR 1) + drop set		1'20"
7. Gemelo pesado 4x 12-14 (RIR1)		min.
8. Plancha con desplazamiento trasero en TRX 4 x RIR 2		1'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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








DÍA 2 TRACCIONES

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. ▾ 4 x 6 (RPE 8,5)		2'
2. ▾ 4 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
3. Remo 45º desde polea baja 4 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
4. Pájaros desde banco inclinado 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
5. ▾ 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
6. ▾ 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 3 GLUTEOS

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Hip Trust 1 x 3 (RPE 8,5) + 3 x 6 (RIR 3)		1'30-2'
 2. Hip Thrust recorrido parcial + glute band 4 x 12-14 (RIR 3)		1'30"
 3. Zancada trasera 3 x 15-17 (RIR 1)		1'30"
 4. Step Up muy alto 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
 5. Abducciones plancha lateral (Syde Lyng Hip raise) 4 x RIR 2 x lado		1'20"
 6. Stir the pot 3 x 4-9 vueltas x lado		1'
 7. Deadbug 3 x 10-20		1'

**⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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

DÍA 4 EMPUJES

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 2 (RPE 8,5) + 3 x 6 (RIR 3)		2-3'
 2. ▼ 4 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
 3. ▼ 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
 4. ▼ 3 x 18-22 (RIR 1) + 2 drop set		1'
 5. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12) (RIR 2)		1'30-2'
 6. 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 5 PIERNA B - HOMBROS B

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
1. Peso muerto 1 x 5 (RPE 8,5) + 3 x 3 (RIR 3)		3'
2. Extensión de cadera en banco inclinado 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
3. ▾ 4 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
4. Curls isquios unilateral 4 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
5. Monster walks (aguante 2" en siom.) 3 x 17 x lado		1'
6. ▾ 65 reps (descansos de 7")		5-7"
7. Gemelo sentado (soleo) 4 x 25 (RIR 2)		1'
8. Rueda abdominal 3 x 8-12		1'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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









DÍA 6 TORSO

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press militar 4 x 7 (RIR 3)		2-3'
 2. ▼ 3 (8, 10, 12) (RIR 2)		1'30-2'
 3. Press landmine unilateral (cada mano) 3 (8, 10, 12) (RIR 2)		1'30-2'
 4. ▼ 3 x RIR 2		2-3'
 5. Curl bíceps barra recta 3 (8, 10, 12) (RIR 2)		1'30-2'
 6. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12) (RIR 2)		1'30-2'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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

DÍA 1 PIERNA A - HOMBRO A

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Sentadilla 1 x 2 (RPE 9) + 2 x 6 (RIR 2)		2-3'
 2. ▽ 5 x 10-12 (RIR 3)		1'40"
 3. Extensión de cuads 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'
 4. Abducción con bandas de resistencia sentada 3 x RIR 1		1'
 5. Remo al mentón con barra recta 4 x 10-12 (RIR 3)		1'30"
 6. Deltoides posterior en máquina 3 x 15-17 (RIR 0)		1'20"
 7. Gemelo pesado 4x12-14 (RIR2)		min.
 8. Plancha con desplazamiento trasero en TRX 3 x RIR 1		1'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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








DÍA 2 TRACCIONES

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. ▾ 3 x 4 (RPE 9)		2'
	2. ▾ 5 x 10-12 (RIR 3)		1'40"
	3. Remo 45º desde polea baja 5 x 10-12 (RIR 3)		1'40"
	4. Pájaros desde banco inclinado 3 x 13-15 (RIR 0-1)		1'20"
	5. ▾ 3 x 13-15 (RIR 0-1)		1'20"
	6. ▾ 3 x 14 (RIR 1)		1'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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

DÍA 3 GLUTEOS

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Hip Trust 1 x 3 (RPE 9) + 2 x 5 (RIR 2)		1'30-2'
 2. Hip Thrust recorrido parcial + glute band 3x12-14(RIR 3) + 1x 12-14(RIR 2) + 1x 12-14(RIR 1)		1'30"
 3. Zancada trasera 3 x 15-17 (RIR 0-1)		1'30"
 4. Step Up muy alto 3 x 13-15 (RIR 0-1)		1'20"
 5. Abducciones plancha lateral (Syde Lyng Hip raise) 4 x RIR 1 x lado		1'20"
 6. Stir the pot 4 x 4-8 vueltas x lado		1'
 7. Deadbug 4 x 10-20		1'

**⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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

DÍA 4 EMPUJES

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 1 (RPE 9) + 2 x 4 (RIR 2)		2-3'
 2. ▼ 5 x 10-12 (RIR 3)		1'40"
 3. ▼ 3 x 13-15 (RIR 0-1)		1'20"
 4. ▼ 3 x 16-18 (RIR 2) + 1 drop set		1'
 5. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12) (RIR 2) + drop set		1'30-2'
 6. 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 aproximación.







DÍA 5 PIERNA B - HOMBROS B

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Peso muerto 1 x 3 (RPE 9) + 2 x 3 (RIR 2)		3'
 2. Extensión de cadera en banco inclinado 3 x 13-15 (RIR 0-1)		1'20"
 3. ▾ 5 x 10-12 (RIR 3)		1'40"
 4. Curls isquios unilateral 5 x 10-12 (RIR 3)		1'40"
 5. Monster walks (aguantar 2" en siom.) 3 x 18 x lado		1'
 6. ▾ 70 reps (descansos de 7")		5-7"
 7. Gemelo sentado (soleo) 3 x 20-25 (RIR 1)		1'
 8. Rueda abdominal 4 x 8-12		1'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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









DÍA 6 TORSO

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press militar 2 x 5 (RIR 2) + 1 x AMRAP		2-3'
 2. ▼ 3 (8, 10, 12) (RIR 2) + drop set		1'30-2'
 3. Press landmine unilateral (cada mano) 3 (8, 10, 12) (RIR 2) + drop set		1'30-2'
 4. ▼ 4 x RIR 1		2-3'
 5. Curl bíceps barra recta 3 (8, 10, 12) (RIR 2) + drop set		1'30-2'
 6. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12) (RIR 2) + drop set		1'30-2'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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

DÍA 1 PIERNA A - HOMBRO A

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Sentadilla 1 x 1 (RPE 9,5) + 2 x 4 (RIR 2)		2-3'
 2. ▽ 5 x 10-12 (RIR 2)		1'40"
 3. Extensión de cuads 3 x 15-17 (RIR 1) + 2 drop set		1'
 4. Abducción con bandas de resistencia sentada 3 x RIR 0		1'
 5. Remo al mentón con barra recta 4 x 10-12 (RIR 2)		1'30"
 6. Deltoides posterior en máquina 3 x 15-17 (RIR 1) + 2 drop set		1'20"
 7. Gemelo pesado 4 x 12-14 (RIR 1)		min.
 8. Plancha con desplazamiento trasero en TRX 4 x RIR 1		1'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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








DÍA 2 TRACCIONES

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. ▾ 2 x 2 (RPE 9,5)		2'
 2. ▾ 5 x 10-12 (RIR 2)		1'40"
 3. Remo 45º desde polea baja 5 x 10-12 (RIR 2)		1'40"
 4. Pájaros desde banco inclinado 3 x 13-15 (RIR 0-1)		1'20"
 5. ▾ 3 x 13-15 (RIR 0-1)		1'20"
 6. ▾ 3 x 16 (RIR 1) + 3 x (myo)		1'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 3 GLUTEOS

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Hip Trust 1 x 5 (RPE 9,5) + 2 x 8 (RIR 2)		1'30-2'
 2. Hip Thrust recorrido parcial + glute band 2x12-14(RIR 3) + 2x12-14(RIR 2) + 2x12-14(RIR 1)		1'30"
 3. Zancada trasera 3 x 15-17 (RIR 1)		1'30"
 4. Step Up muy alto 3 x 13-15 (RIR 0-1)		1'20"
 5. Abducciones plancha lateral (Syde Lyng Hip raise) 4 x RIR 1 x lado		1'20"
 6. Stir the pot 4 x 4-9 vueltas x lado		1'
 7. Deadbug 4 x 10-20		1'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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

DÍA 4 EMPUJES

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Press de banca 1 x 1 (RPE 9,5) + 2 x 6 (RIR 2)		2-3'
 2. ▼ 5 x 10-12 (RIR 2)		1'40"
 3. ▼ 3 x 13-15 (RIR 0-1)		1'20"
 4. ▼ 3 x 16-18 (RIR 1) + 2 drop set		1'
 5. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12) (RIR 1) + 2 drop sets		1'30-2'
 6. Patada de triceps desde polea media 3 x 16 (RIR 1) + 3 x (myo)		1'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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







DÍA 5 PIERNA B - HOMBROS B

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1. Peso muerto 1 x 1 (RPE 9,5) + 2 x 2 (RIR 2)		3'
 2. Extensión de cadera en banco inclinado 3 x 13-15 (RIR 0-1)		1'20"
 3. ▾ 5 x 10-12 (RIR 2)		1'40"
 4. Curls isquios unilateral 5 x 10-12 (RIR 2)		1'40"
 5. Monster walks (aguantando 2" en siom.) 3 x 20 x lado		1'
 6. ▾ 65 reps (descansos de 7")		5-7"
 7. Gemelo sentado (soleo) 3 x 20-25 (RIR 1)		1'
 8. Rueda abdominal 4 x 8-12		1'

**! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD**

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

DÍA 6 TORSO

Ejercicio		Peso (Kg)	ID
	1. Press militar 5 x 7 (RIR 3)		2-3'
	2. ▼ 3 (8, 10, 12) (RIR 1) + 2 drop sets		1'30-2'
	3. Press landmine unilateral (cada mano) 3 (8, 10, 12) (RIR 1) + 2 drop sets		1'30-2'
	4. ▼ 5 x RIR 1		2-3'
	5. Curl bíceps barra recta 3 (8, 10, 12) (RIR 1) + 2 drop sets		1'30-2'
	6. Press francés barra Z 3 (8, 10, 12) (RIR 1) + 2 drop sets		1'30-2'



Mis resultados



	SENTADILLA	PESO MUERTO	PRESS BANCA	HIP TRUST	REMO LIBRE
S1					
S2					
S3					
S4					
S5					
S6					



POWERBUILDING

¿CÓMO SÉ CUÁL ES MI NIVEL DE ENTRENAMIENTO?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¿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**](mailto:soporte@powerbuildingoficial.com) y te responderemos en un plazo máximo de 48 horas.

Más productos en:

Powerbuildingoficial.com

