

*Special*  
BLACK EDITION

ESPECIAL MUJER - 12 SEMANAS

# STRONG IS SEXY

12 SEMANAS - PRINCIPIANTES

DEMO

PROGRAMACIÓN COMPLETA



©Copyright Powerbuilding Oficial





**\*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 MARCAS
- PREGUNTAS FRECUENTES

## MESOSICLO I (SEMANAS 1-4)

- S1

SEMANA 1
- S2

SEMANA 2
- S3

SEMANA 3
- S4

SEMANA 4

## MESOSICLO II (SEMANAS 5-8)

- S5

SEMANA 5
- S6

SEMANA 6
- S7

SEMANA 7
- S8

SEMANA 8

## MESOSICLO III (SEMANAS 9-12)

- S9

SEMANA 9
- S10

SEMANA 10
- S11

SEMANA 11
- S12

SEMANA 12



## *Acerca de*

El programa STRONG IS SEXY - 12 SEMANAS PRINCIPIANTES está especialmente enfocado a chicas que llevan poco tiempo entrenando, pero que saben que no quieren perder el tiempo. Con esta rutina sabrás que estás siguiendo una correcta progresión del trabajo pesado en los básicos y acompañando estos últimos de los accesorios adecuados para buscar un físico más funcional 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 para mejorar la hipertrofia y dos picos de fuerza 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.](#)


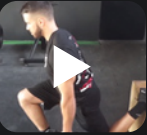
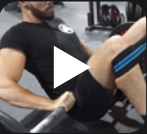
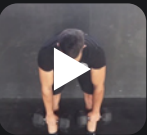

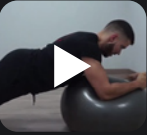
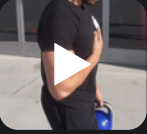
©Copyright Powerbuilding Oficial. Protegida en la Ley de Derechos de Autor.





ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1 PIERNA A			>
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 3 (RPE7) + 3 x 5 (RIR4)		2-3'
	2. ▾ 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
	3. Hip Thrust con bandas y ROM parcial y bandas en rodillas 3 x 14-16 (RIR 3)		1'30"
	4. ▾ 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
	5. Frog pump 2 x RIR 3		1'
	6. Stir the pot 3 x 4-8 vueltas x lado		1'
	7. Paseos de granjero unilaterales 3 x 25 pasos x lado (RPE 7,5)		1'



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 2 TORSO			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 2 (RPE7) + 3 x 8 (RIR4)		2-3'
	2. ▾ 3 (8, 10, 12)(RIR 4)		1'30-2'
	3. Jalón al pecho en máquina 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
	4. ▾ 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
	5. Elevaciones laterales con mancuernas 3 x 18-22 (RIR 1)		1'
	6. Curl bíceps con mancuernas alterno + fondos en el suelo 3x 15-17 (RIR 2) + RIR 2 (éste último en fondos)		1'
	7. Abducciones con bandas sentada 2 x 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. Hip Trust 1 x 4 (RPE 7) + 3 x 7 (RIR 4)		1'30-2'
	2. Pull through 3 x 12-14 (RIR 3)		2'
	3. Zancada trasera 3 x 15-17 (RIR 2)		1'30"
	4. Reverse hyper + patada de glúteo en polea 3 x 14-16 (RIR 3)		1'
	5. Sentadilla con bandas en rodillas 2 x 30-35		1'
	6. ▾ 3 x 20-25 (RIR 3)		1'
	7. Ab roll en TRX 3 x 8-12		1'
	8. Crunch abdominal respetar curvaturas lumbares 3 x 20-25 (RPE 8)		1'



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 TORSO			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. ▾ 4x 6 6 8 8 (RPE7)		2-3'
	2. ▾ 3 x RIR 2		2-3'
	3. Remo en suspensión 2 x RIR 3		1'40"
	4. Press militar unilateral mancuerna 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
	5. ▾ 3 x 12-14 (RIR 3)		1'40"
	6. Elevaciones laterales con polea ROM parcial + Pájaros en banco inclinado 3 x 15-17 (RIR 2)		1'20"
	7. Monster walks (aguante 2" en siom.) 3 x 14 x lado		1'
	8. Stir the pot 3 x 4-8 vueltas x lado		1'



ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 1 PIERNA A			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Sentadilla 1 x 3 (RPE 7,5) + 3-5 x 5 (RIR 3)		2-3'
	2. ▾ 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
	3. Hip Thrust con bandas y ROM parcial y bandas en rodillas 3 x 14-16 (RIR 2)		1'30"
	4. ▾ 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
	5. Frog pump 2 x RIR 2		1'
	6. Stir the pot 3 x 4-9 vueltas x lado		1'
	7. Paseos de granjero unilaterales 3 x 27 pasos x lado (RPE 7,5)		1'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 2 TORSO			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. Press de banca 1 x 2 (RPE 7,5) + 3-5 x 8 (RIR 3)		2-3'
	2. ▾ 3 (8, 10, 12)(RIR 3)		1'30-2'
	3. Jalón al pecho en máquina 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
	4. ▾ 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
	5. Elevaciones laterales con mancuernas 3 x 18-22 (RIR 1)		1'
	6. Curl bíceps con mancuernas alterno + fondos en el suelo 3x 15-17 (RIR 1-2) + RIR 1-2 (éste ult. en fondos)		1'
	7. Abducciones con bandas sentada 3 x RIR 2		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. Hip Trust 1 x 4 (RPE 7,5) + 3-5 x 7 (RIR 3)		1'30-2'
	2. Pull through 3 x 12-14 (RIR 2)		2'
	3. Zancada trasera 3 x 15-17 (RIR 2)		1'30"
	4. Reverse hyper + patada de glúteo en polea 3 x 14-16 (RIR 2)		1'
	5. Sentadilla con bandas en rodillas 2 x 30-35		1'
	6. ▾ 4 x 20-25 (RIR 2-3)		1'
	7. Ab roll en TRX 3 x 8-12		1'
	8. Crunch abdominal respetar curvaturas lumbares 3 x 20-25 (RPE 8)		1'

! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

DÍA 4 TORSO			
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID
	1. ▾ 4x 8 (RPE 7,5)		2-3'
	2. ▾ 4 x RIR 2		2-3'
	3. Remo en suspensión 3 x RIR 2		1'40"
	4. Press militar unilateral mancuerna 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
	5. ▾ 3 x 12-14 (RIR 2)		1'40"
	6. Elevaciones laterales con polea ROM parcial + Pájaros en banco inclinado 2 x 15-17 (RIR 2) + 1 x 15-17 (RIR 0-1)		1'20"
	7. Monster walks (aguante 2" en siom.) 3 x 15 x lado		1'
	8. Stir the pot 3 x 4-9 vueltas x lado		1'



	PESO MUERTO	PRESS BANCA	HIP TRUST	REMO LIBRE
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](mailto:soporte@powerbuildingoficial.com) y te responderemos en un plazo máximo de 48 horas.

¡Adquiere la PLANIFICACIÓN COMPLETA y sigue  
mejorando 10 semanas más haciendo click aquí!

**STRONG IS SEXY - 12 SEMANAS**

