



BODYBUILDING

12 SEMANAS INTERMEDIOS

DEMO

POGRAMACIÓN COMPLETA



©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

Bodybuilding PBO

12 semanas | Intermedios | Bodybuilding PBO

Desde Powerbuilding Oficial os presentamos nuestra programación específica para Bodybuilding, centrada en mejorar estéticamente optimizando procesos de hipertrofia sin dejar de lado la fuerza. La progresión dura doce semanas y asegura todos los principios básicos del entrenamiento, como son la especificidad, una correcta sobrecarga progresiva, un adecuado manejo de la fatiga, el principio de variedad y, en la medida de lo posible, una correcta 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:

- Aumentar la masa muscular (hipertrofia).
- Conseguir un físico compensado y estético.
- Mejorar la fuerza en todo el cuerpo.

MÉTODO:

Esta planificación sigue los principios básicos de la programación de un culturista.

EMPEZAR



Home

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

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

| DÍA 1 EMPUJES A | | |
|---|-----------|-------|
| Ejercicio | Peso (Kg) | ID |
|  1. Cruce de poleas ascendentes 3 x 14 (RIR 4, 3, 2) | | 1'20" |
|  2. ▾ 4 x 6 6 8 8 (RPE 7) | | 3' |
|  3. Empujes en máquina inclinada 3 x 9-12 (RIR 4) | | 2' |
|  4. ▾ 3 x 14 (RIR 4) | | 1'30 |
|  5. Contractora 3 x 14 (RIR 3) | | 1'30 |
|  6. Remo al mentón 2 x 17-20 (RIR 2-3) | | 1' |
|  7. ▾ 4 x 14 (RIR 4) | | 1-2' |
|  8. Elevaciones laterales mancuerna sentado + Patada de triceps polea baja 2 x 15-17 (RIR 2) + 2 x 15-17 (RIR 2) | | 1' |

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

| DÍA 2 PIERNA A | | |
|--|-----------|------|
| Ejercicio | Peso (Kg) | ID |
| <div></div> <div>1. Sentadilla 4 x 4 4 6 6 (RPE 7)</div> | | 3' |
| <div></div> <div>2. ▾ 3 x 9-12 (RIR 4)</div> | | 2' |
| <div></div> <div>3. ▾ 3 x 12 (RIR 4)</div> | | 1'30 |
| <div></div> <div>4. Extensión de cuadriceps 2 x 15-17 (RIR 3)</div> | | 1' |
| <div></div> <div>5. Curl femoral con parada 1” 2 x 15-17 (RIR 3)</div> | | 1' |
| <div></div> <div>6. Elevación de talones en multipower 3 x 14 (RIR 3) + 1 x 25 (RIR 2)</div> | | 1'30 |
| <div></div> <div>7. Elevación de talones desde sentado 40 reps al 20 RM</div> | | 20” |
| <div></div> <div>8. Crunch inverso + Stir the pot 3 x 10 + 10 x LADO</div> | | 1' |

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

| DÍA 3 TRACCIONES A | | |
|--|-----------|------|
| Ejercicio | Peso (Kg) | ID |
| <div></div> <div>1. ▾ 4 x 6 6 8 8 (RPE 7)</div> | | 2'30 |
| <div></div> <div>2. Dominadas 3 x RIR 3</div> | | 2' |
| <div></div> <div>3. Remo en maquina / remo gironda 3 x 12-14 (RIR 3)</div> | | 1'30 |
| <div></div> <div>4. ▾ 3 x 14 (RIR 3)</div> | | 1'30 |
| <div></div> <div>5. Pull over desde polea 2 x 15-17 (RIR 3)</div> | | 1' |
| <div></div> <div>6. Pájaros desde polea baja 2 x 12 (RIR 4)</div> | | 1' |
| <div></div> <div>7. ▾ 4 x 14 (RIR 4)</div> | | 1-2' |
| <div></div> <div>8. ▾ 2 x 17-20 (RIR 2-3)</div> | | 1' |

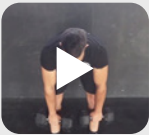
⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

| DÍA 4 EMPUJES B | | |
|--|--|-----------|
| Ejercicio | | Peso (Kg) |
|  1.▼ 4 x 6 6 8 8 (RPE 7) | | 2'30 |
|  2.▼ 3 x 9-12 (RIR 4) | | 2' |
|  3. Elevaciones laterales parada 1" arriba 3 x 9-12 (RIR 4) | | 1'30 |
|  4. Cruces de poleas unilaterales + Elevaciones laterales desde polea 2 x 15-17 (RIR 3) + 2 x 15-17 (RIR 3) | | 1' |
|  5. Remo al mentón desde polea baja 2 x 17-20 (RIR 2-3) | | 1' |
|  6. Press de banca agarre estrecho triceps 3 x 12 (RIR 4) | | 1'30 |
|  7. Triceps con cuerda unilateral 2 x 15-17 (RIR 3) | | 1' |
|  8. Rueda abdominal 3 x RIR 3 | | 30" |

ⓘ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

| DÍA 5 PIERNA B - TRACCIONES B | | |
|---|-----------|-------|
| Ejercicio | Peso (Kg) | ID |
| <div></div> <div>1. Seal row 3 x 12 (RIR 4, 3, 2)</div> | | 1'20" |
| <div></div> <div>2. ▾ 3 x 9-12 (RIR 4)</div> | | 2' |
| <div></div> <div>3. ▾ 3 x 9-12 (RIR 4)</div> | | 2' |
| <div></div> <div>4. Remo en polea baja 3 x 14 (RIR 4)</div> | | 1'30 |
| <div></div> <div>5. ▾ 3 x 14 (RIR 3)</div> | | 1'30 |
| <div></div> <div>6. Curl biceps con barra Z 3 x 10-12 (RIR 3)</div> | | 1'30 |
| <div></div> <div>7. ▾ 2 x 15-17 (RIR 3)</div> | | 1' |
| <div></div> <div>8. Elevaciones de talón unilateral (peso externo mano contralateral) 3 x RIR 2 x pierna</div> | | 1' |



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

| DÍA 1 EMPUJES A | | |
|---|--|-----------|
| Ejercicio | | Peso (Kg) |
|  1. Cruce de poleas ascendentes 3 x 14 (RIR 4, 3, 2) | | 1'20" |
|  2. ▾ 4 x 8 (RPE 7,5) | | 3' |
|  3. Empujes en máquina inclinada 4 x 9-12 (RIR 3-4) | | 2' |
|  4. ▾ 3 x 14 (RIR 3) + 1 x 16 (RIR 2) | | 1'30 |
|  5. Contractora 3 x 14 (RIR 2) + 1 x 16 (RIR 1) | | 1'30 |
|  6. Remo al mentón 2 x 17-20 (RIR 2-3) + 1 drop set | | 1' |
|  7. ▾ 5 x 14 (RIR 3) | | 1-2' |
|  8. Elevaciones laterales mancuerna sentado + Patada de triceps polea baja 2 x 15-17 (RIR 1) + 2 x 15-17 (RIR 1) | | 1' |



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

| DÍA 2 PIERNA A | | |
|--|--|-----------|
| Ejercicio | | Peso (Kg) |
|  1. Sentadilla 4 x 6 (RPE 7,5) | | 3' |
|  2. ▾ 4 x 9-12 (RIR 3-4) | | 2' |
|  3. ▾ 3 x 12 (RIR 3) + 1 x 14 (RIR 2) | | 1'30 |
|  4. Extensión de cuadriceps 2 x 15-17 (RIR 2) | | 1' |
|  5. Curl femoral con parada 1” 2 x 15-17 (RIR 2) | | 1' |
|  6. Elevación de talones en multipower 3 x 14 (RIR 2) + 1 x 25 (RIR 1) | | 1'30 |
|  7. Elevación de talones desde sentado 45 reps al 20 RM | | 20” |
|  8. Crunch inverso + Stir the pot 3 x 10 + 10 x LADO | | 1' |



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

| DÍA 3 TRACCIONES A | | |
|--|--|-----------|
| Ejercicio | | Peso (Kg) |
|  1.▼ 4 x 8 (RPE 7,5) | | 2'30 |
|  2. Dominadas 3 x RIR 2 | | 2' |
|  3. Remo en maquina / remo gironda 3 x 12-14 (RIR 2) | | 1'30 |
|  4.▼ 3 x 14 (RIR 2) + 1 x 16 (RIR 1) | | 1'30 |
|  5. Pull over desde polea 2 x 15-17 (RIR 2) | | 1' |
|  6. Pájaros desde polea baja 2 x 12 (RIR 3) + 1 x 14 (RIR 2) | | 1' |
|  7.▼ 5x 14 (RIR 3) | | 1-2' |
|  8.▼ 2 x 17-20 (RIR 2-3) + 1 drop set | | 1' |



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD


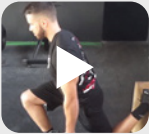
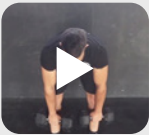

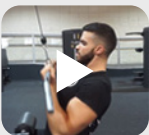
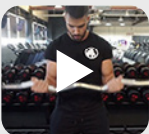
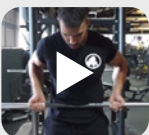
Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

| DÍA 4 EMPUJES B | | |
|--|--|-----------|
| Ejercicio | | Peso (Kg) |
|  1.▼ 4 x 8 (RPE 7,5) | | 2'30 |
|  2.▼ 4 x 9-12 (RIR 3-4) | | 2' |
|  3. Elevaciones laterales parada 1" arriba 4 x 9-12 (RIR 3-4) | | 1'30 |
|  4. Cruces de poleas unilaterales + Elevaciones laterales desde polea 2 x 15-17 (RIR 2) + 2 x 15-17 (RIR 2) | | 1' |
|  5. Remo al mentón desde polea baja 2 x 17-20 (RIR 2-3) + 1 drop set | | 1' |
|  6. Press de banca agarre estrecho triceps 3 x 12 (RIR 3) + 1 x 14 (RIR 2) | | 1'30 |
|  7. Triceps con cuerda unilateral 2 x 15-17 (RIR 2) | | 1' |
|  8. Rueda abdominal 4 x RIR 3 | | 30" |



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

| DÍA 5 PIERNA B - TRACCIONES B | | |
|--|-----------|-------|
| Ejercicio | Peso (Kg) | ID |
| <div></div> <div>1. Seal row 3 x 12 (RIR 4, 3, 2)</div> | | 1'20" |
| <div></div> <div>2. ▼ 4 x 9-12 (RIR 3-4)</div> | | 2' |
| <div></div> <div>3. ▼ 4 x 9-12 (RIR 3-4)</div> | | 2' |
| <div></div> <div>4. Remo en polea baja 3 x 14 (RIR 3) + 1 x 16 (RIR 2)</div> | | 1'30 |
| <div></div> <div>5. ▼ 3 x 14 (RIR 2) + 1 x 16 (RIR 1)</div> | | 1'30 |
| <div></div> <div>6. Curl biceps con barra Z 3 x 10-12 (RIR 2)</div> | | 1'30 |
| <div></div> <div>7. ▼ 2 x 15-17 (RIR 2)</div> | | 1' |
| <div></div> <div>8. Elevaciones de talón unilateral (peso externo mano contralateral) 4 x RIR 2 x pierna</div> | | 1' |



| S1 | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| S2 | | | | |
| S3 | | | | |
| S4 | | | | |
| S5 | | | | |
| S6 | | | | |
| S7 | | | | |
| S8 | | | | |
| S9 | | | | |
| S10 | | | | |
| S11 | | | | |
| S12 | | | | |





1. ¿CÓMO SE CUAL 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.

2. ¿CUÁNTO PUEDO MEJORAR MIS FÍSICO EN 12 SEMANAS?

Los resultados dependen de tu esfuerzo. Si bien es cierto que siguiendo bien todas las indicaciones 12 semanas son suficientes para que se produzcan adaptaciones, no podemos garantizar un ratio concreto.

3. ¿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.

4. ¿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.

5. 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.

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

Con este programa de entrenamiento añadimos también a tu carrito totalmente gratis nuestra “GUIA DEFINITIVA DE CALENTAMIENTO PARA POWERBUILDERS” en la cual detallamos paso a paso como realizar el calentamiento.

7. ¿QUÉ HAGO SI TENGO ALGUNA 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.

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

BODYBUILDING PBO - 12 SEMANAS

