ESPECIALIZACIÓN EN SENTADILLA

08 SEMANAS - INTERMEDIOS



©Copyright Powerbuilding Oficial



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

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



Acerca de

Steel Squat

8 semanas | Intermedios | Alberto Herraiz

Programa de 8 semanas diseñado por Alberto Herraiz especializado en incrementar el 1RM en sentadilla. Se hará hincapié en ganar masa muscular en las piernas para mejorar la fuerza en sentadilla.

También se centrará en mejorar el 1RM en press de banca y peso muerto e hipertrofia de otros grupos musculares, aunque con menos énfasis.

Incluye autorregulación y propuestas para la toma de marcas y descarga.

OBJETIVOS:

- Mejorar 1RM en sentadilla
- Aumentar masa muscular en las piernas
- Mejorar el 1RM en press de banca y peso muerto (menos énfasis)
- Aumentar masa muscular en otros grupos musculare (menos énfasis)

MÉTODO:

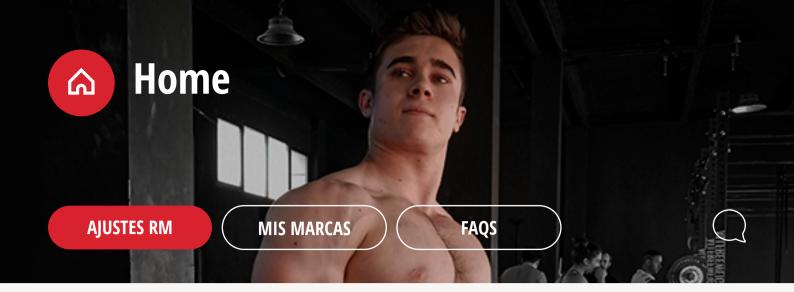
Programación lineal aumentando intensidad y reduciendo volumen a medida que pasan las semanas.

TOMAR EN CUENTA:

- Si se quiere repetir el programa:

Para la semana de descarga: primero se descansaría 2 días por completo, luego se realizarían los 3 primeros días de la semana 1 (con un 30% menos de peso en todos los ejercicios) y por último se descansarían dos días y se volvería a empezar.

- Después de la toma, se haría una semana de descarga



MESOSICLO I (SEMANAS 1-8)

\$1

Adaptarse y coger ritmo

Semana 1

S2

Capacidad de trabajo y tolerancia al volumen

Semana 2

S3

Aumentando la capacidad de trabajo y la ganancia de masa muscular

Semana 3

S4

Pico de volumen, buscando sobrecarga y ganancia de masa muscular

Semana 4

S5

Tocar y adaptarse a pesos elevados

Semana 5

56

Ligera reduccion de trabajo y fatiga, adaptarnos a cargas altas

Semana 6

S7

Disipar toda la fatiga y aumento de la intensidad para pesos altos

Semana 7

S8

Testear progreso y ver puntos debiles en cargas cercanas a nuestro 1RM

Semana 8





Introduce tu RM en los 3 básicos y el programa se adaptará automaticamente.

SENTADILLA	

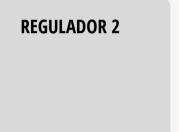


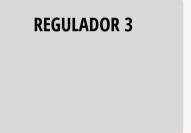
PESO MUERTO	

♦ AUTORREGULACIÓN (SENSACIONES)

Introduce en cada regulador el peso(kg) que deseas ajustar, esto se verá reflejado en Nuevo Peso.







Si tu sensación es / se aplica al básico



MUY MAL -5%



MAL -2%



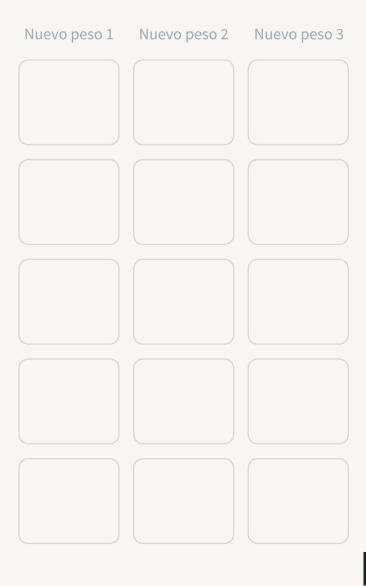
NORMAL +0%



BIEN +2%



MUY BIEN +4%



<	LUNES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 4 x 5 70%	
	2. Press de banca 4 x 6 68%	
	3. Press militar mancuernas 3 x 8 RIR 4	
	4. Extensiones de cuádriceps 3 x 10 RIR 3	
	5. ▼ 3 x 10 RIR 3	
	6. Facepull 3 x 10 RIR 4	



<	MARTES TRACCIÓN	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. ▼ 4 x 6 RPE 6	
	2. Peso muerto 4 x 4 73%	
And the second s	3. ▼ 3 x 8 RIR 4	
	4. Curl Femoral 3 x 10 RIR 3	
	5. ▼ 3 x 8 RIR 4	
C. S.	6. ▼ 3 x 10 RIR 3	
	7. ▼ 3 x 30"	



<	MÍERCOLES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press banca 4 x 6 68%	
	2. Press militar mancuernas 3 x 8 RIR 4	
	3. Press inclinado mancuernas/máquina 3 x 8 RIR 4	
	4. Variante triceps en polea 3 x 10 RIR 3	
	5. ▼ 5 x 12 RIR 3	
	6. Facepull 3 x 10 RIR 4	



<	VIERNES PIERNA	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 4 x 5 70%	
	2. Peso muerto rumano 3 x 6 RIR 4	
	3. ▼ 3 x 8 RIR 4	
	4. Curl femoral 3 x 10 RIR 3	
	5. Extensión de cuadriceps 3 x 10 RIR 3	
	6. ▼ 3 x 30"	

<	SÁBADO torso	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press de banca 4 x 6 68%	
	2. ▼ 3 x 8 RIR 4	
	3. Press militar con mancuernas 3 x 8 RIR 4	
	4. ▼ 3 x 8 RIR 4	
	5. Press inclinado mancuernas / máquina 3 x 8 RIR 4	
O J	6. ▼ 3 x 10 RIR 3	
	7. • 3 x 10 RIR 3	



<	LUNES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 83% / 1 x 6 70% / 3 x 6 68%	
	2. Press de banca 1 x 8 67% / 4 x 6 69%	
	3. Press militar mancuernas 4 x 8 RIR 4	
	4. Extensiones de cuádriceps 4 x 10 RIR 3	
	5. ▼ 4 x 10 RIR 3	
	6. Facepull 4 x 10 RIR 4	



<	MARTES TRACCIÓN	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. ▼ 4 x 6 RPE 7	
	2. Peso muerto 1 x 1 84% / 1 x 6 70% / 3 x 4 75%	
	3. ▼ 4 x 8 RIR 4	
	4. Curl Femoral 4 x 10 RIR 3	
	5. ▼ 4 x 8 RIR 4	
a signature of the same of the	6. ▼ 4 x 10 RIR 3	
	7. ▼ 4 x 30"	



<	MÍERCOLES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press banca 1 x 1 82% / 1 x 8 67% / 4 x 6 69%	
	2. Press militar mancuernas 4 x 8 RIR 4	
	3. Press inclinado mancuernas/máquina 4 x 8 RIR 4	
	4. Variante triceps en polea 4 x 10 RIR 3	
	5. ▼ 6 x 12 RIR 3	
	6. Facepull 4 x 10 RIR 4	





<	VIERNES PIERNA	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 83% / 1 x 6 70% / 3 x 6 68%	
	2. Peso muerto rumano 4 x 6 RIR 4	
	3. ▼ 4 x 8 RIR 4	
	4. Curl femoral 4 x 10 RIR 3	
	5. Extensión de cuadriceps 4 x 10 RIR 3	
	6. ▼ 4 x 30"	



<	SÁBADO torso	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press de banca 1 x 1 82% / 1 x 8 67% / 4 x 6 69%	
	2. ▼ 4 x 8 RIR 4	
	3. Press militar con mancuernas 4 x 8 RIR 4	
	4. ▼ 4 x 8 RIR 4	
	5. Press inclinado mancuernas / máquina 4 x 8 RIR 4	
O. J.	6. ▼ 4 x 10 RIR 3	
	7. ▼ 4 x 10 RIR 3	

<	LUNES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 85% / 1 x 6 73% / 3 x 5 72%	
	2. Press de banca 1 x 8 69% / 4 x 6 71%	
	3. Press militar mancuernas 4 x 10 RIR 4	
	4. Extensiones de cuádriceps 4 x 12 RIR 3	
	5. ▼ 4 x 12 RIR 3	
	6. Facepull 4 x 12 RIR 4	

<	MARTES TRACCIÓN	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. ▼ 4 x 4 RPE 7,5	
	2. Peso muerto 1 x 1 86% / 1 x 6 73% / 3 x 4 77%	
	3. ▼ 4 x 10 RIR 4	
	4 x 12 RIR 3	
	5. ▼ 4 x 10 RIR 4	
O. J.	6. ▼ 4 x 12 RIR 3	
	7. ▼ 3 x 30"	



<	MÍERCOLES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press banca 1 x 1 84% / 1 x 8 69% / 4 x 6 71%	
	2. Press militar mancuernas 4 x 10 RIR 4	
	3. Press inclinado mancuernas/máquina 4 x 10 RIR 4	
	4 x 12 RIR 3	
	5. ▼ 6 x 12 RIR 2	
	6. Facepull 4 x 12 RIR 4	



<	VIERNES PIERNA	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 85% / 1 x 6 73% / 3 x 5 72%	
	2. Peso muerto rumano 4 x 6 RIR 4	
	3. ▼ 4 x 8 RIR 4	
	4. Curl femoral 4 x 12 RIR 3	
	5. Extensión de cuadriceps 4 x 12 RIR 3	
	6. ▼ 4 x 30"	

<	SÁBADO torso	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press de banca 1 x 1 84% / 1 x 8 69% / 4 x 6 71%	
	2. ▼ 4 x 10 RIR 4	
	3. Press militar con mancuernas 4 x 10 RIR 4	
	4. ▼ 4 x 10 RIR 4	
	5. Press inclinado mancuernas / máquina 4 x 10 RIR 4	
C. Sunwitten	6. ▼ 4 x 12 RIR 3	
	7. ▼ 4 x 12 RIR 3	



<	LUNES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 87% / 1 x 5 76% / 3 x 5 73%	
	2. Press de banca 1 x 6 75% / 4 x 5 74%	
	3. Press militar con barra 4 x 6 RIR 4	
	4. Extensiones de cuádriceps 4 x 12 RIR 2	
	5. ▼ 4 x 12 RIR 2	
	6. Facepull 4 x 12 RIR 4	

<	MARTES TRACCIÓN	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. ▼ 4 x 4 RPE 8	
	2. Peso muerto 1 x 1 88% / 1 x 5 76% / 3 x 3 80%	
	3. ▼ 4 x 10 RIR 3	
	4 x 12 RIR 2	
	5. ▼ 4 x 10 RIR 3	
O. P. SHANNING	6. ▼ 4 x 12 RIR 2	
	7. ▼ 3 x 30"	

<	MÍERCOLES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press banca 1 x 1 86% / 1 x 6 75% / 4 x 5 74%	
	2. Press militar barra 4 x 6 RIR 4	
	3. Press inclinado mancuernas/máquina 4 x 10 RIR 3	
	4. Variante triceps en polea 4 x 12 RIR 2	
	5. ▼ 6 x 12 RIR 1	
	6. Facepull 4 x 12 RIR 3	

<	VIERNES PIERNA	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 87% / 1 x 5 76% / 3 x 5 73%	
	2. Peso muerto rumano 4 x 6 RIR 4	
	3.▼ 4 x 8 RIR 4	
	4. Curl femoral 4 x 12 RIR 2	
	5. Extensión de cuadriceps 4 x 12 RIR 2	
	6. ▼ 4 x 30"	



<	SÁBADO torso	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press de banca 1 x 1 86% / 1 x 6 75% / 4 x 5 74%	
	2. ▼ 4 x 10 RIR 3	
	3. Press militar con barra 4 x 6 RIR 4	
	4. ▼ 4 x 10 RIR 3	
	5. Press inclinado mancuernas / máquina 4 x 10 RIR 3	
To survey,	6. ▼ 4 x 12 RIR 2	
	7. ▼ 4 x 12 RIR 2	

<	LUNES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 89% / 1 x 4 80% / 3 x 4 76%	
	2. Press de banca 1 x 6 77% / 4 x 4 77%	
	3. Press militar con barra 4 x 6 RIR 4	
	4. Extensiones de cuádriceps 4 x 10 RIR 2	
	5. ▼ 4 x 10 RIR 2	
	6. Facepull 4 x 10 RIR 4	



<	MARTES TRACCIÓN	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 4 x 4 76%	
	2. Peso muerto 1 x 1 90% / 1 x 4 80% / 3 x 3 82%	
	3. ▼ 4 x 6 RIR 3	
	4. Curl Femoral 4 x 10 RIR 2	
	5. ▼ 4 x 6 RIR 3	
To service of the ser	6. ▼ 4 x 10 RIR 2	

<	MÍERCOLES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press banca 1 x 1 88% / 1 x 6 77% / 4 x 4 77%	
	2. Press militar barra 4 x 6 RIR 4	
	3. Extensión de cuadriceps 4 x 10 RIR 2	
	4. Press inclinado mancuernas / máquina 4 x 6 RIR 3	
	5. ▼ 4 x 10 RIR 2	
	6. Facepull 4 x 10 RIR 3	

<	VIERNES PIERNA	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 89% / 1 x 4 80% / 3 x 4 76%	
	2. Peso muerto rumano 4 x 6 RIR 4	
at S. J	3. ▼ 4 x 6 RIR 4	
	4. Curl femoral 4 x 10 RIR 2	
	5. Extensión de cuadriceps $4 \times 10 \ \text{RIR 2}$	
	6. ▼ 4 x 30"	



<	SÁBADO torso	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press de banca 1 x 1 88% / 1 x 6 77% / 4 x 4 77%	
	2. ▼ 4 x 6 RIR 3	
	3. Press militar con barra 4 x 6 RIR 4	
	4. ▼ 4 x 6 RIR 3	
	5. Press inclinado mancuernas / máquina 4 x 6 RIR 3	
D. J. STANKINGS	6. ▼ 4 x 10 RIR 2	
	7. ▼ 4 x 10 RIR 2	

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

Semana 6

<	LUNES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 91% / 1 x 3 83% / 3 x 3 80%	
	2. Press de banca 1 x 4 82% / 4 x 3 80%	
	3. Press militar con barra 3 x 6 RIR 4	
	4. Extensiones de cuádriceps 3 x 8 RIR 2	
	5. ▼ 3 x 10 RIR 2	
	6. Facepull 3 x 10 RIR 4	



<	MARTES TRACCIÓN	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 4 x 3 80%	
The state of the s	2. Peso muerto 1 x 1 92% / 1 x 3 83% / 3 x 2 85%	
	3. ▼ 3 x 6 RIR 3	
	4. Curl Femoral 3 x 8 RIR 2	
	5. ▼ 3 x 6 RIR 3	
To general	6. ▼ 3 x 10 RIR 2	



Semana 6

<	MÍERCOLES EMPUJE	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press banca 1 x 1 90% / 1 x 4 82% / 4 x 3 80%	
	2. Press militar con barra 3 x 6 RIR 4	
	3. Extensiones de cuádriceps 3 x 8 RIR 2	
	4. Press inclinado mancuernas / máquina 3 x 6 RIR 3	
	5. ▼ 3 x 10 RIR 2	
	6. Facepull 3 x 10 RIR 3	



<	VIERNES PIERNA	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 91% / 1 x 3 83% / 3 x 3 80%	
	2. Curl femoral 5 x 10 RIR 2	
	3. Extensión de cuadriceps $5 \times 10 \ \text{RIR 2}$	
	4. ▼ 3 x 30"	

<	SÁBADO torso	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press de banca 1 x 1 90% / 1 x 4 82% / 4 x 3 80%	
	2. Press militar con barra 3 x 6 RIR 4	
	3. ▼ 3 x 6 RIR 3	
	4. Press inclinado mancuernas / máquina 3 x 6 RIR 3	
gaswing,	5. ▼ 3 x 10 RIR 2	
	6. ▼ 4 x 10 RIR 2	

<	LUNES	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 93% / 1 x 2 86% / 3 x 2 83%	
	2. Press de banca 1 x 3 84% / 4 x 2 83%	
	3. Press militar con barra 3 x 6 RIR 4	
	4. ▼ 3 x 10 RIR 2	



<	MÍERCOLES	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press banca 1 x 1 95% / 1 x 3 84% / 4 x 2 83%	



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

Semana 7

<	VIERNES	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 93% / 1 x 2 86% / 3 x 2 83%	
	2. Peso muerto 1 x 1 95% / 1 x 2 86% / 3 x 2 85%	





<	SÁBADO	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
4	1. Press de banca 1 x 1 95% / 1 x 3 84% / 4 x 2 83%	



<	LUNES	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Sentadilla 1 x 1 95% / 1 x 2 86% / 3 x 2 83%	



<	MARTES	>
	Ejercicio	Peso (Kg)
	1. Press de banca 1 x 1 95% / 1 x 2 88% / 4 x 2 83%	



<	PROBAR 1RM >		
OPCIÓN A		OPCIÓN B	
Viernes Sábado Domingo	Sentadilla Press de banca Peso muerto	Sábado	1° Sentadilla 2° Press de banca 3° Peso muerto



Mis marcas



	SENTADILLA	PESO MUERTO	PRESS BANCA	PRESS MILITAR
S1				
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				
S8				



? 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.

¿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!

¿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.

Más productos en:

Powerbuildingoficial.com

