

Powerbuildingoficial.com

**PROGRAMA**

# 322 KG 366 KG EN PESO MUERTO

POR  
*Joan Pradells*

**12x12 SEMANAS - NIVEL TODOS**

**DEMO**

**PROGRAMACIÓN 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

Esta es la programación que he utilizado (Joan Pradells) para conseguir mi actual récord en peso muerto (322,5kg) y que a la vez he combinado con trabajar por un objetivo estético en la parte más enfocada a la hipertrofia. Lo he llevado a cabo durante toda mi temporada y de este modo he conseguido aumentar el que era mi RM en 62,5kg. En el programa nos centraremos en el peso muerto, convencional y sumo, sin dejar de lado la estética. La primera parte de los entrenamientos la centraremos en la parte de fuerza y en la segunda nos centraremos en la hipertrofia para lograr nuestro mejor físico.

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:

- Mejorar tu RM en peso muerto.
- Aumentar la masa muscular (hipertrofia).

### MÉTODO:

La planificación consiste en un macrociclo de 12 semanas siguiendo una tendencia lineal con ondulaciones, divididas en 2 bloques ( Periodo general y específico) . Se emplea una frecuencia 2, realizando un día peso muerto de competición y otra día de variante. Los dos bloques se dividen en microciclos.

Para poder calcular el RM proyectado se ha de emplear la formula de Brzycki, realizando el siguiente cálculo:  $1 \text{ RM} = \text{KGS} / (1,0278 - (0,0278 \times \text{N}^\circ \text{ de repeticiones}))$ . Ejemplo a continuación:

Si realizo 5 repeticiones con 200 mi RM proyectado será  $225 = 200 / (1,0278 - (0,0278 \times 5))$ . Otra opción es emplear alguna aplicación que use esta fórmula para no tener que realizar ninguna operación.

### DESCANSO:

- Para los ejercicios básicos multiarticulares lo ideal serie descansar entre 3 y 5 minutos por serie. De todos modos, no existe un límite de tiempo, el objetivo es que estés suficientemente descansado para completar cada repetición.
- Para los ejercicios accesorios, el descanso por series será entre 1 y 2 minutos como máximo. El objetivo de esta parte del entrenamiento es poder mantener la intensidad pero con una densidad de entrenamiento alta.

¿Desconoces los términos usados en este programa? [Ver Glosario Powerbuilding.](#)

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



# Acceso a contenidos

ACERCA DE

MIS RESULTADOS

PREGUNTAS FRECUENTES

## MACROCICLO PESO MUERTO *CONVENCIONAL*

**PERIODO GENERAL:** Este bloque se centrará en acumular trabajo, con el fin de crear una base y mantener los efectos residuales de cara al siguiente bloque. En la semana 4, se deberá recalcular el RM proyectado mediante la fórmula de Brzycki. En esta fase se combinó Peso muerto convencional (movimiento de competición) y convencional con parada (Variante).

COLOCA TU RM (kg)

\*este peso se usará para calcular las variables en cada día.

S1

SEMANA 1

S2

SEMANA 2

S3

SEMANA 3

S4

SEMANA 4

S5

SEMANA 5

S6

SEMANA 6

**PERIODO ESPECÍFICO:** Durante este bloque se redujo el volumen y se aumentó la intensidad, con el objetivo de transformar esa acumulación, siendo más específicos y produciendo una adaptación a las cargas. Una vez realizado el AMRAP, recalcular el RM tal y como se hizo en la semana 4.

S7

SEMANA 7

S8

SEMANA 8

S9

SEMANA 9

S10

SEMANA 10

S11

SEMANA 11

S12

SEMANA 12

S13

SEMANA 13 --> ENCONTRAR EL 1 RM

**IMPORTANTE:** CADA VEZ QUE PONE \* SIGNIFICA QUE ESA SERIE ES AL FALLO.

IR A PESO MUERTO SUMO ->



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

LUNES

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. <b>Peso muerto convencional</b> 3 x 8</div>		3-5'
<div></div> <div>2. <b>Remo pendlay</b> 2 x 8 , 2 x 15 RPE7</div>		1-2'
<div></div> <div>3. <b>Peso muerto rumano</b> 3 x 12 RPE 6</div>		1-2'
<div></div> <div>4. <b>Remo en punta</b> 16 - 12 - 8* - 12*</div>		1-2'
<div></div> <div>5. <b>Jalón al pecho con agarre cerrado</b> 16 - 12 - 8* - 12*</div>		1-2'
<div></div> <div>6. <b>Remo en máquina</b> 4 x 12 <b>drop set</b></div>		1-2'
<div></div> <div>7. <b>Curl femoral</b> 5 x 12</div>		1-2'
<div></div> <div>8. <b>Planchas</b> 3 x 40"</div>		1-2'





⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

MARTES

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. Press banca con barra</div> <div>16 - 12 - 8* - 12*</div>		3-5'
<div></div> <div>2. Press militar con mancuernas</div> <div>3 x 10 (pesado)</div>		1-2'
<div></div> <div>3. Press inclinado con mancuernas</div> <div>16 - 12 - 8* - 12*</div>		1-2'
<div></div> <div>4. Laterales en polea</div> <div>5 x 12</div>		1-2'
<div></div> <div>5. Contractora inversa</div> <div>16 - 12 - 8* - 12*</div>		1-2'
<div></div> <div>6. Contractora</div> <div>3 x 16*</div>		1-2'
<div></div> <div>7. Remo mentón mancuernas + elevaciones laterales sentado</div> <div>4 x 15</div>		1-2'
<div></div> <div>8. Extensión de tríceps en polea alta</div> <div>6 x 14*</div>		1-2'



⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

MIÉRCOLES

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div><b>1. Sentadilla</b> (12 - 10 - 8 - 6*)</div>		3-5'
<div></div> <div><b>2. Zancadas</b> 3 x 16</div>		1-2'
<div></div> <div><b>3. Prensa</b> 16 - 12 - 8* - 12*</div>		1-2'
<div></div> <div><b>4. Hack</b> 3 x 20</div>		1-2'
<div></div> <div><b>5. Extensión cuádriceps</b> (30 - 30 - 20 - 20 - 15 - 15* - 10* - 10*)</div>		1-2'
<div></div> <div><b>6. Sentadilla sissy</b> 3 x 22</div>		1-2'
<div></div> <div><b>7. Zancadas</b> 3 x 60</div>		1-2'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

JUEVES

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. <b>Peso muerto convencional con parada</b> 3 x 6</div>		3-5'
<div></div> <div>2. <b>Peso muerto rumano</b> 1 x 8 RPE 8 , 3 x 12 RPE 6</div>		1-2'
<div></div> <div>3. <b>Remo pendlay</b> 3 x 11 RPE 6</div>		1-2'
<div></div> <div>4. <b>Curl femoral unilateral</b> 4 x 12</div>		1-2'
<div></div> <div>5. <b>Hiperextensiones</b> 5 x 15</div>		1-2'
<div></div> <div>6. <b>Remo en banco inclinado con mancuernas</b> 4 x 12</div>		1-2'
<div></div> <div>7. <b>Jalón al pecho</b> 16 - 12 - 8* - 12*</div>		1-2'
<div></div> <div>8. <b>Remo en barra T</b> 16 - 12 - 8* - 12*</div>		1-2'
<div></div> <div>9. <b>Press pallof</b> 3 x 15</div>		1-2'





⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

VIERNES

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div><b>1. Press militar con barra</b> 16 - 12 - 8* - 12*</div>		3-5'
<div></div> <div><b>2. Press plano con mancuernas</b> 3 x 10 pesado</div>		1-2'
<div></div> <div><b>3. Elevaciones laterales mancuernas</b> 5 x 12</div>		1-2'
<div></div> <div><b>4. Cruce de poleas + flexiones al fallo</b> 3 x 15</div>		1-2'
<div></div> <div><b>5. Face pull</b> 4 x 14</div>		1-2'
<div></div> <div><b>6. Press declinado con barra</b> 16 - 12 - 8* - 12*</div>		1-2'
<div></div> <div><b>7. Cruce de poleas descendente</b> 4 x 16*</div>		1-2'
<div></div> <div><b>8. Elevaciones laterales sentado</b> 3 x 18</div>		1-2'
<div></div> <div><b>9. Fondos</b> 3 x fallo</div>		1-2'
<div></div> <div><b>10. Curl bíceps con barra</b> 6 x 10</div>		1-2'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

<

LUNES

>

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
<div></div> <div>1. <b>Peso muerto convencional</b> 3 x 8</div>		3-5'
<div></div> <div>2. <b>Remo pendlay</b> 2 x 8 , 2 x 15 RPE7</div>		1-2'
<div></div> <div>3. <b>Peso muerto rumano</b> 3 x 12 RPE 7</div>		1-2'
<div></div> <div>4. <b>Remo en punta</b> 16 - 12 - 8* - 12*</div>		1-2'
<div></div> <div>5. <b>Jalón al pecho con agarre cerrado</b> 16 - 12 - 8* - 12*</div>		1-2'
<div></div> <div>6. <b>Remo en máquina</b> 4 x 12 <b>drop set</b></div>		1-2'
<div></div> <div>7. <b>Curl femoral</b> 5 x 12</div>		1-2'
<div></div> <div>8. <b>Planchas</b> 3 x 40"</div>		1-2'

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



MARTES



Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <b>1. Press banca con barra</b> 16 - 12 - 8* - 12*		3-5'
 <b>2. Press militar con mancuernas</b> 3 x 10 (pesado)		1-2'
 <b>3. Press inclinado con mancuernas</b> 16 - 12 - 8* - 12*		1-2'
 <b>4. Laterales en polea</b> 5 x 12		1-2'
 <b>5. Contractora inversa</b> 16 - 12 - 8* - 12*		1-2'
 <b>6. Contractora</b> 3 x 16*		1-2'
 <b>7. Remo mentón mancuernas + elevaciones laterales sentado</b> 4 x 15		1-2'
 <b>8. Extensión de tríceps en polea alta</b> 6 x 14*		1-2'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



MIÉRCOLES



Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <b>1. Sentadilla</b> (12 - 10 - 8 - 6*)		3-5'
 <b>2. Zancadas</b> 3 x 16		1-2'
 <b>3. Prensa</b> 16 - 12 - 8* - 12*		1-2'
 <b>4. Hack</b> 3 x 20		1-2'
 <b>5. Extensión cuádriceps</b> (30 - 30 - 20 - 20 - 15 - 15* - 10* - 10*)		1-2'
 <b>6. Sentadilla sissy</b> 3 x 22		1-2'
 <b>7. Zancadas</b> 3 x 60		1-2'









⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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



JUEVES













Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <b>1. Peso muerto convencional con parada</b> 75% x 6		3-5'
 <b>1. Peso muerto convencional con parada</b> 2 x 6		3-5'
 <b>2. Peso muerto rumano</b> 1 x 8 RPE 8 , 3 x 12 RPE 6		1-2'
 <b>3. Remo pendlay</b> 3 x 10		1-2'
 <b>4. Curl femoral unilateral</b> 4 x 12		1-2'
 <b>5. Hiperextensiones</b> 5 x 15		1-2'
 <b>6. Remo en banco inclinado con mancuernas</b> 4 x 12		1-2'
 <b>7. Jalón al pecho</b> 16 - 12 - 8* - 12*		1-2'
 <b>8. Remo en barra T</b> 16 - 12 - 8* - 12*		1-2'
 <b>9. Press pallof</b> 3 x 15		1-2'



⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

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

< VIERNES >

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 <b>1. Press militar con barra</b> 16 - 12 - 8* - 12*		3-5'
 <b>2. Press plano con mancuernas</b> 3 x 10 pesado		1-2'
 <b>3. Elevaciones laterales mancuernas</b> 5 x 12		1-2'
 <b>4. Cruce de poleas + flexiones al fallo</b> 3 x 15		1-2'
 <b>5. Face pull</b> 4 x 14		1-2'
 <b>6. Press declinado con barra</b> 16 - 12 - 8* - 12*		1-2'
 <b>7. Cruce de poleas descendente</b> 4 x 16*		1-2'
 <b>8. Elevaciones laterales sentado</b> 3 x 18		1-2'
 <b>9. Fondos</b> 3 x fallo		1-2'
 <b>10. Curl bíceps con barra</b> 6 x 10		1-2'





# Mis resultados P.M Sumo



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



## **¿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.

## **¿PUEDO USAR STRAPS?**

Sí, pero te recomiendo que si no tienes un buen nivel, empieces sin utilizarlos.

## **¿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 QUIERO ENTRENAR UN DÍA MÁS?**

Te recomiendo que si entrenas un día más (sábado), hagas algo ligero para no sobrecargar el SNC. Por ejemplo: Brazo u hombro.

## **¿QUÉ ES UN AMRAP?**

Hacer todas las repeticiones posibles hasta el fallo con el peso predispuesto.

## **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 22 semanas más  
haciendo click aqui!

**322KG JOAN PRADELLS - 2X12 SEMANAS**

