**Programa Sheiko Hojas de cálculo y plantillas**

NIVEL DE EXPERIENCIA: AVANZADO, PRINCIPIANTE, INTERMEDIO

SEMANAS: 12, 13, 4, 8

PERIODIZACIÓN: PERIODIZACIÓN ONDULANTE

PROGRAMA DE PREPARACIÓN: NO, SÍ

OBJETIVO DEL PROGRAMA: PICOS, POWERLIFTING

UTILIZA RPE: NO

UTILIZA PORCENTAJE 1RM(%): SÍ

Los programas Sheiko son programas de powerlifting atribuidos a Boris Sheiko, renombrado entrenador ruso de powerlifting. Sus programas son conocidos por su alto volumen y grandes resultados para aquellos que pueden completarlos.

Más como una plantilla de trabajo suelta que como un programa estricto, muchas variaciones diferentes de los programas de powerlifting de Sheiko han estado circulando por los foros de Internet durante años.

Aquí hay un intento de reunir todas las hojas de cálculo Sheiko más útiles en un solo lugar - todo en hojas de cálculo de Google (mejor que PDF). Si usted es un principiante, intermedio o avanzado levantador, hay un programa Sheiko para ayudar a construir la fuerza para usted.

**Notas de la hoja de cálculo de Sheiko**

La mayoría de los programas a continuación se dividen en ciclos separados en cada pestaña. Estas pestañas se pueden ejecutar de forma individual o consecutiva, por lo que la duración del programa puede variar desde 4 semanas hasta 20 semanas, dependiendo de cuántos ciclos consecutivos se ejecutan juntos y el nivel de fuerza del atleta.

**Preguntas frecuentes sobre el programa Sheiko**

**¿Debo ejecutar programas de Sheiko para principiantes, intermedios o avanzados?**

Los programas Sheiko tienen niveles principiante, intermedio y avanzado. Para entender su nivel de experiencia, por favor vea las tablas proporcionadas. Por debajo de la Clase III probablemente debería comenzar con un programa para principiantes, mientras que los levantadores de Clase II y Clase I pueden comenzar con intermedio, y CMS y superiores pueden comenzar con avanzado. Se trata de orientaciones generales. Escuche a su cuerpo y vea lo que puede recuperar.

**¿Debo realizar un programa Sheiko de carga pequeña, media o grande?**

La clasificación de la carga describe el peso corporal del levantador. Una regla general es que los hombres y las mujeres que pesan menos de 80 kg (176 lb) deben usar una carga grande, los que pesan más de 80 kg (176 lb) deben usar una carga mediana y los que pesan más de 110 kg (242 lb) deben usar una carga pequeña. La relación entre la carga y el peso corporal se invierte porque los levantadores más ligeros tienden a necesitar más volumen.

**¿Los levantadores principiantes pueden ejecutar los programas de Sheiko?**

Sí, hay programas Sheiko para principiantes disponibles en Lift Vault.

¿Existe una versión de Sheiko con un mayor enfoque en la hipertrofia?

Sí, Robert Frederick compartió una variación de Sheiko que enfatiza la hipertrofia. La hoja de cálculo de ese programa está disponible aquí.

**Hojas de cálculo del Programa Sheiko**

**Programa para principiantes de Sheiko**

[Sheiko Beginner Program | LiftVault.com](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1eUJRmE5NJ9LwlCFmKsphoXNtA92Xs8no0ckyU8yjwAw/edit?usp=drivesdk)

**Programa Sheiko Intermedio Carga Ligera**

[Sheiko Intermediate Small Load | LiftVault.com](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1aZtUV154Z8XT8cWZRGwqhHGMM4ik_dbl_MdtZueKaUY/edit?usp=drivesdk)

**Programa Sheiko Intermedio Carga Media**

[Sheiko Intermediate Medium Load | LiftVault.com](https://docs.google.com/spreadsheets/d/16SQUPxA-DrJvqn-fT0G-K1_dI2sXoiiT5jlG8JMDzcU/edit?usp=drivesdk)

**Programa Sheiko Intermedia Gran Carga**

[Sheiko Intermediate Large Load | LiftVault.com](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1YAXcD9wJo6Srh1lgA7L96z87YQhFfHA3_Q2IwACIZDQ/edit?usp=drivesdk)

**Programa de press de banca Sheiko**

Programa de press de banca 3 veces por semana. También incluye sentadillas.

[Sheiko Bench Press Only Program (kg + lb) | LiftVault.com](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1HUsleJuupH9_L4nrLXUS_iG442zwoa5LyI9LcgLLXnM/edit?usp=drivesdk)

**Programa Sheiko Advanced Small Load**

[Sheiko Advanced Small Load | LiftVault.com](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wraGlUJImFk0H7EZ_5cDjMM8TLY_3NjAY_bBT6ojY6A/edit?usp=drivesdk)

**Programa Sheiko Hipertrofia Modificada**

[Sheiko Modified Hypertrophy v4.0 | LiftVault.com](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1oDGY-agsI978iwKOkyZjRU1uvBheo6QOi7YBYY-JIf4/edit?usp=drivesdk)