Programa de Levantamiento de Pesas de 6 Días PPL v3.04 de Metallicadpa (Reddit PPL) en Hoja de Cálculo

**RECOMENDADO POR LIFT VAULT:** RECOMENDADO

**NIVEL DE EXPERIENCIA:** PRINCIPIANTE, INTERMEDIO

**SEMANAS:** INDEFINIDO

**PERIODIZACIÓN:** PERIODIZACIÓN LINEAL

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA COMPETICIONES:** NO

**OBJETIVO DEL PROGRAMA:** HIPERTROFIA, FUERZA

**UTILIZA RPE:** NO

**UTILIZA PORCENTAJE DE 1RM(%):** SÍ

Las rutinas de Push, Pull, Legs (PPL) ofrecen una excelente plantilla para lograr objetivos de fuerza y físico, al mismo tiempo que son lo suficientemente flexibles para adaptarse a las preferencias del levantador. Esta flexibilidad puede ser un obstáculo para levantadores menos experimentados, a quienes les gusta la idea de una rutina PPL predefinida pero no saben cómo crear una por sí mismos.

Este problema se ha resuelto con la llegada del programa PPL de 6 días de /u/metallicadpa, también conocido como el Reddit PPL.

Aquí tienes otra hoja de cálculo para el mismo programa, pero esta permite ingresar el 1RM para sugerir pesos iniciales al levantador.

Hay cinco cambios clave en esta versión de la hoja de cálculo que la hacen más fácil de usar:

1. Realiza un seguimiento de hasta 12 semanas a la vez. (La antigua versión del programa con 1RM no hacía esto).
2. Calcula automáticamente tu progresión según la cantidad de repeticiones que logras.
3. Puedes ralentizar o acelerar las tasas de progresión para cada levantamiento según tus preferencias.
4. Puedes personalizar qué ejercicios haces para los días de empuje, tracción y piernas.
5. Puedes personalizar la intensidad para cada rango de repeticiones (si lo deseas, aunque no deberías necesitar hacerlo).

**Nueva y Mejorada Hoja de Cálculo Metallicadpa PPL v3.04 (1RM + Progresión)**

Esta es la versión mejorada de la hoja de cálculo Metallicadpa PPL (también conocida como Reddit PPL). ¿Tienes comentarios o alguna solicitud de función? Házmelo saber en este sencillo formulario de Google.

[Enlace a la Hoja de Cálculo](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1m-tsq16YqJ4pdpvacFAU_DqDh90CvzUXcSsfT1goM70/edit?usp=drivesdk)

**Plantilla de Metallicadpa v3.04 - PPL para Principiantes (1RM inputs + Progresión)**

Originalmente presentado en este post de /r/fitness, el programa de Metallicadpa resultó ser muy popular entre levantadores principiantes e intermedios por igual, lo que llevó a /u/forrey a crear una excelente hoja de cálculo para ayudar a seguir el programa y graficar el progreso del levantador.

[Enlace a la Hoja de Cálculo](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wEGYX8-qVCKWIYm8ml-tcMj7t6K0ndTmjMmNXsksBdw/edit#gid=0)

**Plantilla PPL de Metallicadpa**

**La Hoja de Cálculo Original de Reddit PPL**

Esta fue la primera plantilla PPL publicada para el Reddit PPL. Principalmente publicada aquí con fines de archivo. [Enlace a la Hoja de Cálculo](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1QEiO2a0uVQ8wtzcOBWyZeK0aBLISYvyoY66F9Dpnl8E/edit?usp=drivesdk)

**El Original Reddit PPL (6 Días) | LiftVault.com** Enlace al Artículo en LiftVault.com