

# Planificación Básica de Powerlifting (Lunes a Viernes)

Este plan de 5 días está diseñado para que cualquier persona pueda iniciarse en el Powerlifting, trabajando los tres levantamientos principales (Sentadilla, Press de Banca y Peso Muerto), combinados con ejercicios accesorios para fuerza y estabilidad.

Día	Ejercicio Principal	Series x Reps	Accesorios
Lunes	Sentadilla	4x6	Prensa, Zancadas, Abdominales
Martes	Press de Banca	4x6	Fondos, Aperturas, Hombros
Miércoles	Peso Muerto	4x5	Remo con barra, Core, Hip Thrust
Jueves	Sentadilla (variante ligera)	3x8	Estocadas, Abdominales
Viernes	Press de Banca + Peso Muerto ligero	3x8 / 3x5	Dominadas, Face Pulls

## Beneficios del Plan:

- ✓■ Mejora tu fuerza real en los 3 levantamientos.
- ✓■ Aumenta tu resistencia y estabilidad.
- ✓■ Entrenamiento progresivo y seguro.
- ✓■ Ideal tanto para principiantes como intermedios.

■ Este es solo un ejemplo básico. Si querés progresar de verdad y alcanzar tu máximo potencial, sumate a mis entrenamientos personalizados.

■ ¡No entrenes solo, vení a potenciar tus resultados conmigo!