

Francisca

Nicolás Luarte

July 1, 2019

## Contents

<b>1 Ciclos</b>	<b>1</b>
<b>2 Comentarios técnicos</b>	<b>2</b>
2.1 01/07/2019, ciclo 1, bloque a . . . . .	2
2.1.1 Sentadilla de competencia . . . . .	2
2.1.2 Banca de competencia . . . . .	2
2.1.3 Press banca pies arriba . . . . .	2
<b>3 Registro de progreso</b>	<b>2</b>
3.1 Ciclo 1 . . . . .	2
3.2 Plots . . . . .	3
3.2.1 Ciclo 1 . . . . .	3

## 1 Ciclos

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x5@8, 10%, 5x5	A
Banca de competencia	x6@8, 10%, 5x6	A
Press banca pies arriba (agarre cerrado)	x6@8, 15%, 5x6	A
Press banca agarre cerrado	x7@8, 10%, 4x6	B
Peso muerto convencional	x3@8, 10%, 2x3	B
Peso muerto sumo	x3@8, 10%, 2x3	B

## 2 Comentarios técnicos

### 2.1 01/07/2019, ciclo 1, bloque a

#### 2.1.1 Sentadilla de competencia

1. Juntar un poquito más los pies
2. Reducir el ángulo de las punteras de los pies
3. Concentrarse en mantener las rodilas adelante
4. Reducir la velocidad de descenso
5. Pensar en llevar las rodillas hacia adelante
6. Realizar todo los sets luego del drop, con bandas alrededor de las piernas, a altura de las rodillas

#### 2.1.2 Banca de competencia

1. Pausa activa, piensa que hay un huevo en tú pecho y no lo puedes reventar
2. Retracción escapular, piensa que tienes que apretar una moneda que te ponen en tú espalda con los hombros

#### 2.1.3 Press banca pies arriba

1. Mismos comentarios que para press banca

## 3 Registro de progreso

### 3.1 Ciclo 1

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Sentadilla de competencia	8	65	01/07/2019
Press banca de competencia	8	38	01/07/2019
Press banca pies arriba	10	38	01/07/2019

## 3.2 Plots

### 3.2.1 Ciclo 1

