

Cynthia

NicolÃs Duarte

July 10, 2019

Contents

1 Ciclos	1
2 Comentarios técnicos	2
2.1 04/07/2019, ciclo 1, bloque b	2
2.1.1 Peso muerto de competencia	2
2.2 08/07/2019, ciclo 1, bloque b	2
2.2.1 Peso muerto de competencia	2
2.3 10/07/2019, ciclo 1, bloque b	2
2.3.1 Peso muerto de competencia	2
2.3.2 Peso muerto bloques	2
3 Registro de progreso	3
4 Tiempo de peak	4

1 Ciclos

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x6@8, 15%, 4x7	A
Sentadilla de competencia con pausa (3 ct)	x6@8, 15%, 2x6	A
Banca de competencia	x4@8, 10%, 4x6	A
Banca de competencia con pausa (5 ct)	x2@8, 15%, 4x3	A
Banca agarre cerrado	x8@8, 10%, 3x8	B
Peso muerto de competencia (sumo)	x5@8, 15%, 3x5	B
Peso muerto hasta las rodillas	x7@8, 15%, 2x7	B
Peso muerto bloques (abajo de las rodillas)	x10@8, 10%, 2x10	B

2 Comentarios técnicos

2.1 04/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.1.1 Peso muerto de competencia

1. Buscar mantener la posición del suelo hasta abajo de las rodillas
2. Acentuar el gesto del bloqueo

2.2 08/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.2.1 Peso muerto de competencia

- Tensar la barra hasta que todo el cuerpo este en posición, y solo ahí empezar el empuje
- Visualiza que del suelo a las rodillas la idea es mantener la posición y la barra bien apegada a las canillas, la suela del pie perfectamente en el suelo
- Luego, de las rodillas a la cadera, el movimiento es explosivo e intenta que el bloqueo se transforme en un mero trámite

2.3 10/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.3.1 Peso muerto de competencia

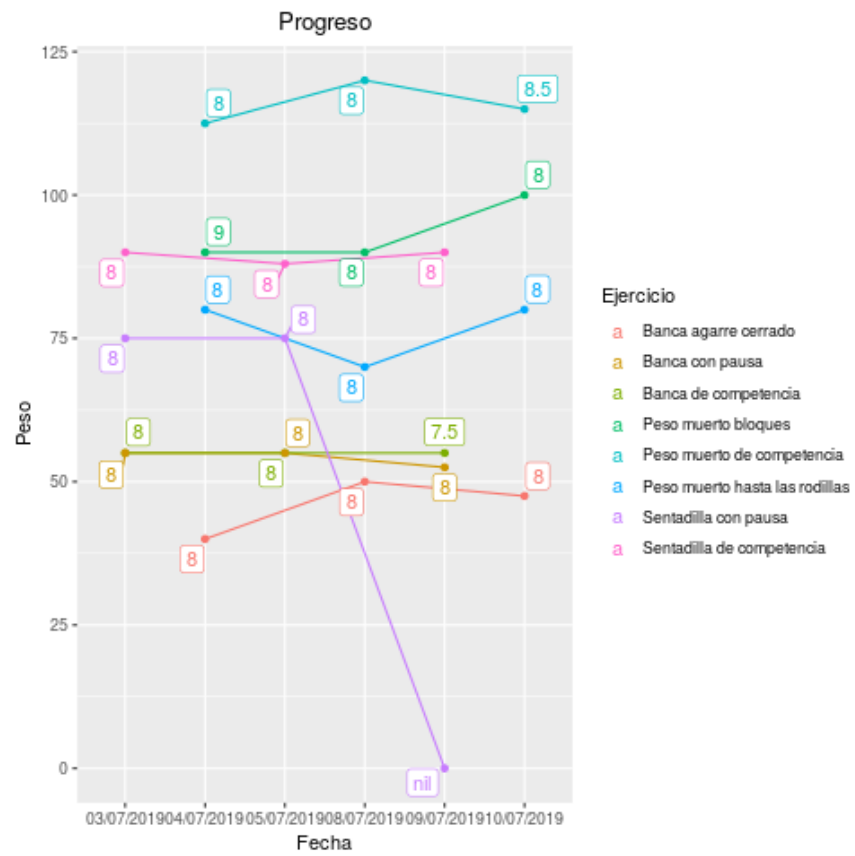
- Lograste una muy buena posición de inicio, así que continuar con eso para todas las sesiones y variantes de peso muerto
- Intentar extender lo mínimo posible tus piernas antes de la barra llegue a la rodilla, en ese punto (cuando llegue abajo de la rodilla) las empiezas a extender de esa manera te dara un "vuelito" para finalizar el bloqueo

2.3.2 Peso muerto bloques

- La ejecución está súper, sigue con ese bloqueo fuerte, la idea de este ejercicio es que te fuerza para bloquear bien en sumo. Así que simula es bloqueo agresivo de cadera durante todas las repes

3 Registro de progreso

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Sentadilla de competencia	8	90	03/07/2019
Sentadilla con pausa	8	75	03/07/2019
Banca de competencia	8	55	03/07/2019
Banca con pausa	8	55	03/07/2019
Banca agarre cerrado	8	40	04/07/2019
Peso muerto de competencia	8	112.5	04/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	80	04/07/2019
Peso muerto bloques	9	90	04/07/2019
Sentadilla de competencia	8	88	05/07/2019
Banca de competencia	8	55	05/07/2019
Sentadilla con pausa	8	75	05/07/2019
Banca con pausa	8	55	05/07/2019
Peso muerto de competencia	8	120	08/07/2019
Banca agarre cerrado	8	50	08/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	70	08/07/2019
Peso muerto bloques	8	90	08/07/2019
Sentadilla de competencia	8	90	09/07/2019
Sentadilla con pausa	nil	0	09/07/2019
Banca de competencia	7.5	55	09/07/2019
Banca con pausa	8	52.5	09/07/2019
Peso muerto de competencia	8.5	115	10/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	80	10/07/2019
Peso muerto bloques	8	100	10/07/2019
Banca agarre cerrado	8	47.5	10/07/2019



4 Tiempo de peak

5 exposiciones