

Francisca

Nicol s Luarte

July 13, 2019

## Contents

|          |   |          |
|----------|---|----------|
| <b>1</b> | <b>Calentamientos</b>                   | <b>2</b> |
| <b>2</b> | <b>Ciclos</b>                           | <b>2</b> |
| <b>3</b> | <b>Comentarios t cnicos</b>             | <b>2</b> |
| 3.1      | 01/07/2019, ciclo 1, bloque a . . . . . | 2        |
| 3.1.1    | Sentadilla de competencia . . . . .     | 2        |
| 3.1.2    | Banca de competencia . . . . .          | 3        |
| 3.1.3    | Press banca pies arriba . . . . .       | 3        |
| 3.2      | 02/07/2019, ciclo 1, bloque b . . . . . | 3        |
| 3.2.1    | Press banca agarre cerrado . . . . .    | 3        |
| 3.2.2    | Peso muerto convencional . . . . .      | 3        |
| 3.2.3    | Peso muerto sumo . . . . .              | 3        |
| 3.3      | 04/07/2019, ciclo 1, bloque a . . . . . | 3        |
| 3.3.1    | Sentadilla de competencia . . . . .     | 3        |
| 3.3.2    | Banca de competencia . . . . .          | 4        |
| 3.3.3    | Press banca pies arriba . . . . .       | 4        |
| 3.4      | 06/07/2019, ciclo 1, bloque b . . . . . | 4        |
| 3.4.1    | Press banca agarre cerrado . . . . .    | 4        |
| 3.4.2    | Peso muerto convencional . . . . .      | 4        |
| 3.4.3    | Peso muerto sumo . . . . .              | 5        |
| 3.5      | 11/07/2019, ciclo 1, bloque a . . . . . | 5        |
| 3.5.1    | Sentadilla de competencia . . . . .     | 5        |
| 3.5.2    | Banca de competencia . . . . .          | 5        |
| 3.6      | 13/07/2019, ciclo 1, bloque b . . . . . | 5        |
| 3.6.1    | Press banca agarre cerrado . . . . .    | 6        |
| 3.6.2    | Peso muerto convencional . . . . .      | 6        |
| 3.6.3    | Peso muerto sumo . . . . .              | 6        |

|          |                             |          |
|----------|-----------------------------|----------|
| <b>4</b> | <b>Registro de progreso</b> | <b>6</b> |
| 4.1      | Ciclo 1 . . . . .           | 6        |
| 4.2      | Plots . . . . .             | 7        |
| 4.2.1    | Ciclo 1 . . . . .           | 7        |

## 1 Calentamientos

| Ejercicio                 | Protocolo |
|---------------------------|-----------|
| Extensiones de cuadriceps | 3x25      |
| Buenos días sentada       | 3x12      |
| Fortalecimiento de psoas  | 3x10      |

## 2 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      |

## 3 Comentarios técnicos

### 3.1 01/07/2019, ciclo 1, bloque a

#### 3.1.1 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 rodillas 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

### 3.1.2 Banca de competencia

1. Pausa activa, piensa que hay un huevo en tÃº pecho y no lo puedes reventar
2. RetracciÃ³n escapular, piensa que tienes que apretar una moneda que te pones en la espalda con los hombros

### 3.1.3 Press banca pies arriba

1. Mismos comentarios que para press banca

## 3.2 02/07/2019, ciclo 1, bloque b

### 3.2.1 Press banca agarre cerrado

1. Centrarse en pensar que tienes un huevo en el pecho y por lo tanto debes tener cuidado de no romperlo al bajar la barra
2. Baja un poco mas lento la barra

### 3.2.2 Peso muerto convencional

1. Debes tomar mas aire por tÃº boca, llevarlo a tu estomago, inflarlo y luego apretar los abdominales hacia abajo
2. El bloqueo debe ser sÃ³per agresivo y rÃ¡pido, toma la costumbre desde el primer calentamiento, bloquear caderas rÃ¡pido

### 3.2.3 Peso muerto sumo

1. Por ahora, solo trabajar en ir aumentando la apertura de las rodillas

## 3.3 04/07/2019, ciclo 1, bloque a

### 3.3.1 Sentadilla de competencia

1. Juntar un poquito mÃ¡s los pies
2. Reducir el Ãngulo de las punteras de los pies
3. Concentrarse en mantener las rodillas 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
7. Bajar levemente los codos y hacer retracci3nescapular antes de sacar la barra del rack, manteniendola durante

### 3.3.2 Banca de competencia

8. Pausa activa, piensa que hay un huevo en t3o pecho y no lo puedes reventar
2. Retracci3nescapular, piensa que tienes que apretar una moneda que te pones en la espalda con los hombros
3. Piensa en llevar el pecho hacia la barra, en vez de la barra hacia el pecho, con eso busco que exageres sacar el pecho mientras haces la banca

### 3.3.3 Press banca pies arriba

1. Mismos comentarios que para press banca

## 3.4 06/07/2019, ciclo 1, bloque b

### 3.4.1 Press banca agarre cerrado

1. Centrarse en pensar que tienes un huevo en el pecho y por lo tanto debes tener cuidado de no romperlo al bajar la barra
2. Baja un poco mas lento la barra
3. Cuidar de hacer la pausa reglamentaria
4. Mejoraste bastante el arco y la tocada en el pecho, revisa tu v3deo para tomar nota mental para la siguiente sesi3nde banca, este es un buen hito cuando te salgas bien un levantamiento

### 3.4.2 Peso muerto convencional

1. Debes tomar mas aire por t3o boca, llevarlo a tu estomago, inflarlo y luego apretar los abdominales hacia abajo <- esto es tremendamente fundamental sobretodo en peso muerto, piensa en tomar todo el aire el gym y apretar como roca los abdominales

2. Busca ser paciente en el peso muerto. Ser paciente significa principalmente dos cosas (a) debe estar todo en posición antes de iniciar el levantamiento y por lo mismo evita rodar la barra y bajar y volver a subir las cadera, (b) busca que las caderas queden "altas" si bien puede se vea "feo" así es como se levanta más. Cuando todo este en perfecta posición empiezas a tensar la barra de a poquito hasta que este apunto de levantarse, aguantas un segundo así y vas con todo para arriba

### **3.4.3 Peso muerto sumo**

1. Por ahora, solo trabajar en ir aumentando la apertura de las rodillas

## **3.5 11/07/2019, ciclo 1, bloque a**

### **3.5.1 Sentadilla de competencia**

- Abrir la postura un poco más (hasta dónde sea cómodo)
- Reducir la velocidad de descenso, debes contar mínimo 3 missisipis mientras vas descendiendo antes de llegar a profundidad
- Realizar 3 sets de 25-40 repeticiones en la extensión de cuádriceps, usando poco peso
- Tratar de controlar lo mejor posible la subida, aunque eso disminuya la velocidad, buscando dejar las rodillas en posición
- Usar bandas en las rodillas para todas las variantes de sentadilla al momento del volumen

### **3.5.2 Banca de competencia**

- Por ahora concentrarse en mantener la tensión tocando el pecho y hacer fuerza con la piernas para empujarte hacia atrás durante todo el levantamiento

## **3.6 13/07/2019, ciclo 1, bloque b**

**CONSIDERAR NUEVO PROTOCOLO DE CALENTAMIENTO,  
SE DEBE REALIZAR ANTES DE CADA SESIÓN**

### 3.6.1 Press banca agarre cerrado

- Cuidar que la barra no se hunda en el pecho
- Seguir reforzando la pausa activa, esto es, que la barra apenas toque el pecho, siempre en tensión

### 3.6.2 Peso muerto convencional

- Practicar tensar la barra ("sacarle el slack")
- Mantener la tensión constante por 1-2 segundos, luego levantar sin volver a perder tensión

### 3.6.3 Peso muerto sumo

- Aplicar los mismos comentarios que para peso muerto convencional

## 4 Registro de progreso

### 4.1 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 |
| Press banca agarre cerrado      | 8   | 34   | 02/07/2019 |
| Peso muerto convencional        | 8   | 88   | 02/07/2019 |
| Peso muerto sumo                | 8   | 70   | 02/07/2019 |
| Sentadilla de competencia       | 8   | 65   | 04/07/2019 |
| Press banca de competencia      | 8   | 43   | 04/07/2019 |
| Press banca pies arriba         | 8   | 34   | 04/07/2019 |
| Peso muerto convencional        | 8   | 93   | 06/07/2019 |
| Peso muerto sumo                | 8   | 60   | 06/07/2019 |
| Press banca agarre cerrado      | 8   | 34   | 06/07/2019 |
| Sentadilla de competencia       | 8   | 70   | 11/07/2019 |
| Press banca de competencia      | 8   | 43   | 11/07/2019 |
| Press banca pies agarre cerrado | 8   | 34   | 11/07/2019 |
| Press banca agarre cerrado      | 8   | 34   | 13/07/2019 |
| Peso muerto convencional        | 8   | 93   | 13/07/2019 |
| Peso muerto sumo                | 8   | 60   | 13/07/2019 |

## 4.2 Plots

### 4.2.1 Ciclo 1

