

# Zapata

NicolÃs Duarte

July 13, 2019

## Contents

<b>1 Ciclos</b>	<b>2</b>
1.1 Ciclo 1: . . . . .	2
<b>2 Comentarios técnicos</b>	<b>2</b>
2.1 08/07/2019, ciclo 1, bloque a . . . . .	2
2.1.1 Sentadilla de competencia . . . . .	2
2.1.2 Press banca de competencia . . . . .	2
2.2 09/07/2019, ciclo 1, bloque b . . . . .	3
2.2.1 Peso muerto de competencia (sumo) . . . . .	3
2.2.2 Press banca agarre cerrado . . . . .	3
2.3 12/07/2019, ciclo 1, bloque a . . . . .	3
2.3.1 Sentadilla de competencia . . . . .	3
2.3.2 Press banca de competencia . . . . .	3
2.4 13/07/2019, ciclo 1, bloque b . . . . .	4
2.4.1 Peso muerto de competencia (sumo) . . . . .	4
2.4.2 Press banca agarre cerrado . . . . .	4
<b>3 Registro de progreso</b>	<b>4</b>

# 1 Ciclos

## 1.1 Ciclo 1:

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x1@8, 20%, 4x5	A
Press banca de competencia	x1@8, 15%, 4x6	A
Press banca agarre cerrado, pies arriba	x8@9, 10%, 3x8	A
Press banca con mancuernas	x15@9, 10%, 3x15	A
Press banca agarre cerrado	x1@8, 15%, 4x6	B
Peso muerto de competencia (sumo)	x1@8, 10%, 4x3	B
Peso muerto hasta las rodillas	x5@8, 3 sets	B
Peso muerto bloques	x10@8, 2 sets	B

# 2 Comentarios técnicos

## 2.1 08/07/2019, ciclo 1, bloque a

### 2.1.1 Sentadilla de competencia

- Fijarse en que el peso este bien balanceado a lo largo de todo el pie
- Cambiar la "vocal" del brace de a  $\rightarrow$  O
- Inflar los obliquos
- Luego del unrack, botas aire, haces braces, evita botadas de aire innecesarias, ya que eso solo va prolongar el comando de bajar

### 2.1.2 Press banca de competencia

- Llevar activamente el pecho a la barra desde el momento del unrack
- Los antebrazos no deben tener un ángulo más abierto que  $90^\circ$  respecto al suelo
- Para lo anterior intenta tocar un poquito mas arriba en el pecho
- Imagina que en el pecho llevas un huevo, la barra de parar apenas tocando el huevo, evita que la barra caiga como saco de papas en t<sup>o</sup> pecho, ya que eso rompería el huevo

## **2.2 09/07/2019, ciclo 1, bloque b**

### **2.2.1 Peso muerto de competencia (sumo)**

- Revisar los gif que te mande para empezar a implementar el setup "estatico" del que hablamos
- Tensar la barra hasta que todo este en posicion
- Una vez tensanda la barra empezar a levantarla del suelo
- Del suelo a las rodillas extender los menos posible las piernas
- Una vez la barra toque las rodillas extender agresivamente las rodillas
- Cuando este a mitad del muslo, piensa en llevar la cadera agresivamente hacia adelante

### **2.2.2 Press banca agarre cerrado**

- No me llego video de esto

## **2.3 12/07/2019, ciclo 1, bloque a**

### **2.3.1 Sentadilla de competencia**

- Considerar lo comentado en los audios
- Mantener el cuello hacia 'atrás' a manera de tener una postura mas erguida
- Walk-out de solo 2 pasos
- Fijar un punto con la mirada y seguirlo durante todo el levantamiento, esto tiende a ayudar en el balance significativamente

### **2.3.2 Press banca de competencia**

- El orden óptimo para la banca es (1) brace, (2) unrack, (3) bajada/subida. Estás haciendo el brace luego de sacarla, todo el posicionamiento sucede antes de sacarla y se sostiene. Es mucho más sólido armarse sin peso en las manos que con peso en las manos
- Está mejor la parada el pecho, pero aún veo que la banca está descansando en este, intenta buscar una pausa activa, es decir, que estes todo el ratos haciendo fuerza en la barra nunca descansas

- Finalmente, reforzar siempre el arco usando los pilares del rack

## 2.4 13/07/2019, ciclo 1, bloque b

### 2.4.1 Peso muerto de competencia (sumo)

- Seguir practicando el nuevo setup para sumo
- Del suelo hasta bajo de las rodillas tu misión es mantener la posición lo más poible sin extender mucho las rodillas
- Desde las rodillas hasta arriba, busca un bloqueo explosivo

### 2.4.2 Press banca agarre cerrado

- Mas tensión en el pecho, trata de que la barra apenas si toque el pecho, nada de hundirla
- Prueba abrir mas los pies, y forzar mas arco, el objetivo por ahora sera que las rodillas quede bajo la cresta de tu cadera

## 3 Registro de progreso

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Sentadilla de competencia	8	175	08/07/2019
Press banca de competencia	7.5	85	08/07/2019
Press banca agarre cerrado, pies arriba	nil	nil	08/07/2019
Press banca con mancuernas	nil	nil	08/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	80	09/07/2019
Peso muerto de competencia	8	220	09/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	170	09/07/2019
Peso muerto bloques	8	120	09/07/2019
Sentadilla de competencia	8.5	184	12/07/2019
Press banca de competencia	8	88	12/07/2019
Press banca agarre cerrado	8.5	85	13/07/2019
Peso muerto de competencia	8	200	13/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	170	13/07/2019
Peso muerto bloques	8	120	13/07/2019

