

Francisca

Nicolás Luarte

July 6, 2019

Contents

1 Ciclos	2
2 Comentarios técnicos	2
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
2.2 02/07/2019, ciclo 1, bloque b	3
2.2.1 Press banca agarre cerrado	3
2.2.2 Peso muerto convencional	3
2.2.3 Peso muerto sumo	3
2.3 04/07/2019, ciclo 1, bloque a	3
2.3.1 Sentadilla de competencia	3
2.3.2 Banca de competencia	4
2.3.3 Press banca pies arriba	4
2.4 06/07/2019, ciclo 1, bloque b	4
2.4.1 Press banca agarre cerrado	4
2.4.2 Peso muerto convencional	4
2.4.3 Peso muerto sumo	5
3 Registro de progreso	5
3.1 Ciclo 1	5
3.2 Plots	6
3.2.1 Ciclo 1	6

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 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

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

2.2 02/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.2.1 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

2.2.2 Peso muerto convencional

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

2.2.3 Peso muerto sumo

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

2.3 04/07/2019, ciclo 1, bloque a

2.3.1 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
7. Bajar levemente los codos y hacer retracción escapular antes de sacar la barra del rack, manteniendola durante todo el movimiento
8. Hacer mas exagerada la tomada de aire, y hacer también antes de sacar la barra

2.3.2 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
3. Evitar ese rebote que haces para sacar la barra del pecho, recuerda que la barra apenas debe tocar el pecho y luego salir de ahí
4. Piensa es 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

2.3.3 Press banca pies arriba

1. Mismos comentarios que para press banca

2.4 06/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.4.1 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 vídeo para tomar nota mental para la siguiente sesión de banca, este es un buen hábito cuándo te salga bien un levantamiento revisalo, fijandose y recordando las sensaciones y claves mentales que usaste

2.4.2 Peso muerto convencional

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

2.4.3 Peso muerto sumo

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

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
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

3.2 Plots

3.2.1 Ciclo 1

