

Johans

Nicolás Luarte

June 26, 2019

Contents

1 Ciclos	2
1.1 Ciclo 1:	2
2 Comentarios técnicos	2
2.1 11/06/2019 ciclo 1, bloque a:	2
2.1.1 Press banca de competencia:	2
2.1.2 Press banca pies arriba:	3
2.1.3 Press banca con mancuernas:	3
2.2 12/06/2019 ciclo 1, bloque b:	3
2.2.1 Press banca de competencia tempo 600	3
2.2.2 Press banca agarre cerrado	3
2.3 14/06/2019 ciclo 1, bloque a:	3
2.3.1 Press banca de competencia	3
2.3.2 Press banca pies arriba	4
2.4 15/06/2019 ciclo 1, bloque b:	4
2.4.1 Press banca de competencia tempo 600	4
2.4.2 Press banca agarre cerrado	4
2.5 18/06/2019 ciclo 1, bloque a:	4
2.5.1 Press banca de competencia	4
2.5.2 Press banca pies arriba	4
2.6 19/06/2019 ciclo 1, bloque b:	5
2.6.1 Press banca de competencia tempo 600	5
2.6.2 Press banca agarre cerrado	5
2.7 21/06/2019 ciclo 1, bloque a:	5
2.7.1 Press banca de competencia	5
2.7.2 Press banca pies arriba	5
2.8 22/06/2019 ciclo 1, bloque b:	5

2.8.1	Press banca de competencia tempo 600	5
2.8.2	Press banca agarre cerrado	5
2.9	24/06/2019 ciclo 1, bloque a:	6
2.9.1	Press banca de competencia	6
2.9.2	Press banca pies arriba	6
2.10	26/06/2019 ciclo 1, bloque b:	6
2.10.1	Press banca de competencia tempo 600	6
2.10.2	Press banca agarre cerrado	6
3	Registro de progreso	7

1 Ciclos

1.1 Ciclo 1:

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Press banca de competencia	x1@8, 20%, 4x5	A
Press banca pies arriba	x1@8, 20%, 2x5	A
Press banca con mancuernas	x10@7, 8, 9, 2x10	A
Skull crushers con mancuernas	x10@7, 8, 9, 2x10	A
Press banca de competencia tempo 600	x1@8, 20%, 4x4	B
Press banca agarre cerrado	x10@8, 10%, 2x10	B
Remos con mancuerna	x10@7, 8, 9, 2x10	B
Press militar con mancuerna	x10@7, 8, 9, 2x10	B
Peso muerto sumo desde bloque (justo abajo de la rodilla)	x10@100, 110, 120	A
Peso muerto sumo hasta justo abajo de las rodillas	x10@90, 100, 110	B

2 Comentarios técnicos

2.1 11/06/2019 ciclo 1, bloque a:

2.1.1 Press banca de competencia:

1. Ajustar mejor el RPE, hubo ligero undershoot (un poquito mas bajo de lo esperado)
2. La planta del pie debe estar completamente apoyada en el suelo
3. Para tomar la barra, rotar internamente las manos (un poco) de manera tal que la barra descansa mas abajo en la palma

4. Aplicar "pausa activa", esto quiere decir, que la barra apenas toca la primera fibra de tú polera, no debe hundirse en tú pecho.

2.1.2 Press banca pies arriba:

1. Aplicar "pausa activa" y rotación de muñecas como especifique arriba
2. Dejar los pies estirados
3. undershoot de RPE

2.1.3 Press banca con mancuernas:

1. Undershoot de RPE

2.2 12/06/2019 ciclo 1, bloque b:

2.2.1 Press banca de competencia tempo 600

1. Seguir trabajando el tocar la fibra de la polera, ahora agregando el gesto de llevar el pecho hacia la barra, de manera activa
2. Ligeramente ir aumentando la rotación de la muñeca al tomar la barra
3. Al momento de subir estás haciendo mucho "flare" con los codos, es decir, los codos se te abren mucho, hasta cierto punto eso es deseable, pero en este caso fue mucho, busca que al salir del pecho los codos no se muevan tanto y permanezcan en su posición

2.2.2 Press banca agarre cerrado

1. Dado que este es un movimiento poco técnico, no hay muchas correcciones que hacer, solo orientarlo a una conexión mente-musculo mientras lo realizas, para obtener la mayor cantidad de beneficio posible de esta variante, que tiene como foco principal la hipertrofia

2.3 14/06/2019 ciclo 1, bloque a:

2.3.1 Press banca de competencia

1. Calcular mejor el RPE, aún lo estás estimando muy para abajo
2. Mantén mas tensión tocando el pecho, fuerza hartito la clave de llevar el pecho a la barra

3. Antes de subir la barra del pecho se movió ligeramente hacia tú cuello, eso puede ser por falta de tensión o simplemente perder la atención, pero de todas maneras ponle hartoo ojo

2.3.2 Press banca pies arriba

1. Bien el RPE!
2. Trata de controlar los codos, evitando tanto flare, que queden un poquito mas apegados a tus costillas

2.4 15/06/2019 ciclo 1, bloque b:

2.4.1 Press banca de competencia tempo 600

1. Mantener el tempo hasta tocar el pecho, evitar que "rebote" o acelerar en los últimos centímetros
2. Trata de mantener un trayectoria en diagonal (recta) desde el pecho hasta el rack, cualquier salida de esa línea imaginaria consideralo cómo inficiencia, buscas siempre permanecer dentro de esa línea

2.4.2 Press banca agarre cerrado

1. Nada que decir por ahora, esperaremos que tal va mientras van subiendo los kg

2.5 18/06/2019 ciclo 1, bloque a:

2.5.1 Press banca de competencia

1. Concentrarse en tocar solo la fibra de la polera, nunca dejar de hacer fuerza, intentar que la barra "flote" en el pecho
2. Al despegar no volver hundir la barra en el pecho

2.5.2 Press banca pies arriba

1. Los mismos comentarios que para la banca de competencia

2.6 19/06/2019 ciclo 1, bloque b:

2.6.1 Press banca de competencia tempo 600

1. Harto mejor el tocar la fibra del pecho
2. Súper buena la salida del pecho solo cuidar la posición de codos

2.6.2 Press banca agarre cerrado

1. Bien el RPE, la técnica está precisa

2.7 21/06/2019 ciclo 1, bloque a:

2.7.1 Press banca de competencia

1. Ya estás dominando el RPE y el toque de pausa activa en el pecho
2. Ahora, el foco debiese estar en no lanzar los codos tan hacia afuera, intenta mantenerlos un poco más cerrado. Cómo te mencioné antes no es malo que los codos queden afuera, de hecho puede ser hasta beneficioso, lo que no queremos ver es un cambio de ángulo drástico, ya que eso puede mover la barra

2.7.2 Press banca pies arriba

1. Exactamente los mismos comentarios que para la banca de competencia

2.8 22/06/2019 ciclo 1, bloque b:

2.8.1 Press banca de competencia tempo 600

1. Ya tienes casi dominada la tocada en el pecho ahora lo que esta faltando es la salida, cómo te he mencionado anteriormente, estás tirando los codos muy para atrás así que quiero que pruebes tocar ligeramente mas arriba en el pecho y partir con los codos un pelito mas abiertos en la bajda
2. Aparte, antes de empezar con banca intenta meter unos remos ligeros, 2x15 y sentir un ligero bombeo

2.8.2 Press banca agarre cerrado

1. Por ahora nada que decir

2.9 24/06/2019 ciclo 1, bloque a:

2.9.1 Press banca de competencia

1. El foco será evitar que los codos se vayan drásticamente hacia atrás, para ello harás dos cosas (a) los remos antes de la banca y (b) asegurarte de tocar más arriba en el pecho con la barra

2.9.2 Press banca pies arriba

1. Nada de momento
- 2.

2.10 26/06/2019 ciclo 1, bloque b:

2.10.1 Press banca de competencia tempo 600

1. Tener ojo con el tocar la fibra de la polera, que salga siempre para que se consolide la técnica
2. Los codos van mejorando, creo que puede ser útil tocar un poquito mas arriba en el pecho

2.10.2 Press banca agarre cerrado

1. Por ahora nada que decir

3 Registro de progreso

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Press banca de competencia	7	92	11/06/2019
Press banca pies arriba	7.5	85	11/06/2019
Press banca de competencia tempo 600	8	87.5	12/06/2019
Press banca agarre cerrado	8	50	12/06/2019
Press banca de competencia	7.5	95	14/06/2019
Press banca pies arriba	8	87.5	14/06/2019
Press banca de competencia tempo 600	8	92.5	15/06/2019
Press banca agarre cerrado	8	55	15/06/2019
Press banca de competencia	8	95	18/06/2019
Press banca pies arriba	8	87.5	18/06/2019
Press banca de competencia tempo 600	7.5	90	19/06/2019
Press banca agarre cerrado	8	62	19/06/2019
Press banca de competencia	8	95	21/06/2019
Press banca pies arriba	8.5	87.5	21/06/2019
Press banca de competencia tempo 600	8.5	95	22/06/2019
Press banca agarre cerrado	8	65	22/06/2019
Press banca de competencia	8	100	24/06/2019
Press banca pies arriba	8	90	24/06/2019
Press banca de competencia tempo 600	8	95	26/06/2019
Press banca agarre cerrado	8	62.5	26/06/2019

