

Francisca

Nicolás Luarte

July 24, 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 técnicos</b>	<b>3</b>
3.1	01/07/2019, ciclo 1, bloque a . . . . .	3
3.1.1	Sentadilla de competencia . . . . .	3
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 . . . . .	4
3.3	04/07/2019, ciclo 1, bloque a . . . . .	4
3.3.1	Sentadilla de competencia . . . . .	4
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 . . . . .	5
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 . . . . .	6
3.6	13/07/2019, ciclo 1, bloque b . . . . .	6
3.6.1	Press banca agarre cerrado . . . . .	6
3.6.2	Peso muerto convencional . . . . .	6
3.6.3	Peso muerto sumo . . . . .	6

3.7	15/07/2019, ciclo 1, bloque a . . . . .	6
3.7.1	Sentadilla de competencia . . . . .	6
3.7.2	Banca de competencia . . . . .	6
3.8	17/07/2019, ciclo 1, bloque b . . . . .	7
3.8.1	Press banca agarre cerrado . . . . .	7
3.8.2	Peso muerto convencional . . . . .	7
3.8.3	Peso muerto sumo . . . . .	7
3.9	19/07/2019, ciclo 1, bloque a . . . . .	7
3.9.1	Sentadilla de competencia . . . . .	7
3.9.2	Banca de competencia . . . . .	7
3.10	20/07/2019, ciclo 1, bloque b . . . . .	8
3.10.1	Peso muerto convencional . . . . .	8
3.11	24/07/2019, ciclo 1, bloque a . . . . .	8
3.11.1	Sentadilla de competencia . . . . .	8
3.11.2	Banca de competencia . . . . .	8
<b>4</b>	<b>Registro de progreso</b>	<b>9</b>
4.1	Ciclo 1 . . . . .	9
4.2	Plots . . . . .	10
4.2.1	Ciclo 1 . . . . .	10

## 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 t<sup>o</sup> pecho y no lo puedes reventar
2. Retraci<sup>3</sup> nescapular, piensa que tienes que apretar una moneda que te ponen 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 t<sup>o</sup> boca, llevarlo a tu estomago, inflarlo y luego apretar los abdominales hacia abajo
2. El bloqueo debe ser s<sup>o</sup>per agresivo y rápido, toma la costumbre desde el primer calentamiento, bloquear caderas rápido

### 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 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 *3n escapular antes de sacar la barra del rack, manteniéndola durante*

### 3.3.2 Banca de competencia

8. Pausa activa, piensa que hay un huevo en t<sup>o</sup> pecho y no lo puedes reventar
2. Retraci<sup>3n</sup> *escapular, 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 video para tomar nota mental para la siguiente sesión *de banca, este es un buen hito cuando sales a bien un levantamiento*

#### 3.4.2 Peso muerto convencional

1. Debes tomar mas aire por tu 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 caderas, (b) busca que las caderas queden "altas" si bien puede verse "feo" así es como se levanta más. Cuando todo este en perfecta posición empiezas a tensar la barra de a poquito hasta que este a punto 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 donde 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

## **3.7 15/07/2019, ciclo 1, bloque a**

### **3.7.1 Sentadilla de competencia**

- De aquí en adelante utilizar la postura con el torso mas inclinado que lograste en esta sesión
- Bajar un poquito menos justo hasta después de paralelo
- Reducir la velocidad, que el descenso sea suave y controlado

### **3.7.2 Banca de competencia**

- Concentrarse en hacer tensión con las piernas durante todo el movimiento

### **3.8 17/07/2019, ciclo 1, bloque b**

#### **3.8.1 Press banca agarre cerrado**

- Forzar mas la retracción de escapulas
- Aumentar el arco llevando activamente el pecho hacia la barra mientras esta baja

#### **3.8.2 Peso muerto convencional**

- Vamos a probar ir por una postura mucho mas cerrado una distancia de 2-3 entre cada pie y ligeramente con las punteras hacia afuera

#### **3.8.3 Peso muerto sumo**

- Cierra un poquito mas la postura hasta que las canillas te queden perpendiculares al suelo
- Busca dejar la caderas arriba, todo tenso y luego levantar

### **3.9 19/07/2019, ciclo 1, bloque a**

#### **3.9.1 Sentadilla de competencia**

- Buenísima la postura, trata de mantener esta misma forma todas sesiones
- Vamos a mantenerla durante 1 a 2 ciclos, y luego cambiaremos a una forma para levantar más, pero primero necesito que te afirmes harto con este postura

#### **3.9.2 Banca de competencia**

- Mejor el tema de las piernas, pero aún falta trabajo ahí, esto toma su tiempo
- Aún queda un poquito de "mini rebote" ojalá eliminarlo en 100%, ya que puede ser medio problematico en competencia

### **3.10 20/07/2019, ciclo 1, bloque b**

#### **3.10.1 Peso muerto convencional**

- Le estás agarrando la mano a la posición inicial y al tensar la barra, así que bien ahí
- Ahora, lo que te pediré es que esperes mas tiempo con la barra en tensión antes de levantarla, esto va a ser súper súper sufrido y probablemente haga que levantes menos en un inicio, pero te va a dar una base muy sólida de aquí en adelante
- Busca que la barra te rasmille súper fuerte la canilla, una canilla bien rasmillada es signo de que estás haciendo bien el peso muerto, es normal que duela y que a veces sangre, por eso asegurate de apegar bien fuerte la barra a las canillas

### **3.11 24/07/2019, ciclo 1, bloque a**

#### **3.11.1 Sentadilla de competencia**

- Bien la postura del torso, sigue reforzando el patrón
- Busca mantener las rodillas adelante durante toda la subida
- Concentrate en sentir bien los cuadriceps y cargarlos apropiadamente

#### **3.11.2 Banca de competencia**

- Falto más tensión al llegar al pecho
- Busca arquear lo más posible tu espalda
- Refuerza la retracción de escapulas



## 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
Sentadilla de competencia	8	60	15/07/2019
Press banca de competencia	8	38	15/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	34	15/07/2019
Peso muerto convencional	8	84	17/07/2019
Peso muerto sumo	8	60	17/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	36	17/07/2019
Sentadilla de competencia	8	56	19/07/2019
Press banca de competencia	8	38	19/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	34	19/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	36	20/07/2019
Peso muerto convencional	8	88	20/07/2019
Sentadilla de competencia	8	65	24/07/2019
Banca de competencia	8	38	24/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	33	24/07/2019

## 4.2 Plots

### 4.2.1 Ciclo 1

