

Francisca

Nicolás Luarte

August 25, 2019

Contents

1	Calentamientos	2
2	Ciclos	2
2.1	Ciclo 1	2
2.2	Ciclo 2	2
3	Comentarios técnicos	3
3.1	Ciclo 1	3
3.1.1	01/07/2019, ciclo 1, bloque a	3
3.1.2	02/07/2019, ciclo 1, bloque b	4
3.1.3	04/07/2019, ciclo 1, bloque a	4
3.1.4	06/07/2019, ciclo 1, bloque b	5
3.1.5	11/07/2019, ciclo 1, bloque a	6
3.1.6	13/07/2019, ciclo 1, bloque b	6
3.1.7	15/07/2019, ciclo 1, bloque a	7
3.1.8	17/07/2019, ciclo 1, bloque b	7
3.1.9	19/07/2019, ciclo 1, bloque a	7
3.1.10	20/07/2019, ciclo 1, bloque b	8
3.1.11	24/07/2019, ciclo 1, bloque a	8
3.1.12	25/07/2019, ciclo 1, bloque b	9
3.1.13	24/07/2019, ciclo 1, bloque a	9
3.1.14	06/08/2019, ciclo 2, bloque a	9
3.1.15	07/08/2019, ciclo 2, bloque b	9
3.2	Ciclo 2	9
3.2.1	Semana del 05/08/2019, ciclo 2	9
3.2.2	Semana del 12/08/2019, ciclo 2	10
3.2.3	Semana del 19/08/2019, ciclo 2	11

4	Registro de progreso	13
4.1	Ciclo 1	13
4.2	Ciclo 2	14
4.3	Plots	15
4.3.1	Ciclo 1	15
4.3.2	Ciclo 2	16

1 Calentamientos

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

2 Ciclos

2.1 Ciclo 1

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

2.2 Ciclo 2

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Plancha	2x1-2min	A
Plancha Lateral	2x1-2min	A
Levantamiento de rodillas	2x15	A
Puentes unilaterales mantener 2 sec arriba	2x15	A
Sentadilla de competencia	x1@8, 20%, 4x5	A
Banca de competencia	x1@8, 20%, 4x6	A
Banca competencia tempo 600	x1@8, x5@8, 15%, 3x4	A
Peso muerto rumano a una pierna	2x15	B
Levantamiento de rodillas	2x15	B
Hiper-extensiones	2x15	B
Peso muerto de competencia	x1@8, 20%, 4x5	B
Peso muerto con pausa mitad de canillas	x1@8, x5@8, 15%, 3x3	B
Banca de competencia SPOTO (2 sec)	x1@8, 20%, 4x5	B

3 Comentarios técnicos

3.1 Ciclo 1

3.1.1 01/07/2019, ciclo 1, bloque a

1. Sentadilla de competencia

- Juntar un poquito más los pies
- Reducir el ángulo de las punteras de los pies
- Concentrarse en mantener las rodillas adelante
- Reducir la velocidad de descenso
- Pensar en llevar las rodillas hacia adelante
- Realizar todo los sets luego del drop, con bandas alrededor de las piernas, a altura de las rodillas

2. Banca de competencia

- Pausa activa, piensa que hay un huevo en tu pecho y no lo puedes reventar
- Retracción escapular, piensa que tienes que apretar una moneda que te ponen en la espalda con los hombros

3. Press banca pies arriba

- Mismos comentarios que para press banca

3.1.2 02/07/2019, ciclo 1, bloque b

1. Press banca agarre cerrado
 - (a) Centrarse en pensar que tienes un huevo en el pecho y por lo tanto debes tener cuidado de no romperlo al bajar la barra
 - (b) Baja un poco mas lento la barra
2. Peso muerto convencional
 - (a) Debes tomar mas aire por t^o boca, llevarlo a tu estomago, inflarlo y luego apretar los abdominales hacia abajo
 - (b) El bloqueo debe ser s^oper agresivo y r^oido, toma la costumbre desde el primer calentamiento, bloquear caderas r^oido
3. Peso muerto sumo
 - (a) Por ahora, solo trabajar en ir aumentando la apertura de las rodillas

3.1.3 04/07/2019, ciclo 1, bloque a

1. Sentadilla de competencia
 - (a) Juntar un poquito m^os los pies
 - (b) Reducir el ^ongulo de las punteras de los pies
 - (c) Concentrarse en mantener las rodillas adelante
 - (d) Reducir la velocidad de descenso
 - (e) Pensar en llevar las rodillas hacia adelante
 - (f) Realizar todo los sets luego del drop, con bandas alrededor de las piernas, a altura de las rodillas
- (g) Bajar levemente los codos y hacer retracci³nescapularantesdesacarlabarradelrack, manteniend
- (h) Banca de competencia
 - (a) Pausa activa, piensa que hay un huevo en t^o pecho y no lo puedes reventar
 - (b) Retracci³nescapular, piensaquetienesqueapretarunamonedaqueteponenentespaldaconlos

- (c) 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

3. Press banca pies arriba

- (a) Mismos comentarios que para press banca

3.1.4 06/07/2019, ciclo 1, bloque b

1. Press banca agarre cerrado

- (a) Centrarse en pensar que tienes un huevo en el pecho y por lo tanto debes tener cuidado de no romperlo al bajar la barra
- (b) Baja un poco mas lento la barra
- (c) Cuidar de hacer la pausa reglamentaria
- (d) Mejoraste bastante el arco y la tocada en el pecho, revisa tu vídeo para tomar nota mental para la siguiente sesión *3 de banca, este es un buen hito cuando te sales al bien un levantamiento*

2. Peso muerto convencional

- (a) 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
- (b) 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 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. Peso muerto sumo

- (a) Por ahora, solo trabajar en ir aumentando la apertura de las rodillas

3.1.5 11/07/2019, ciclo 1, bloque a

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

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

3.1.6 13/07/2019, ciclo 1, bloque b

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

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

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. Peso muerto sumo

- Aplicar los mismos comentarios que para peso muerto convencional

3.1.7 15/07/2019, ciclo 1, bloque a

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
2. Banca de competencia
 - Concentrarse en hacer tensión con las piernas durante todo el movimiento

3.1.8 17/07/2019, ciclo 1, bloque b

1. Press banca agarre cerrado
 - Forzar mas la retracción de escapulas
 - Aumentar el arco llevando activamente el pecho hacia la barra mientras esta baja
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. 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

3.1.9 19/07/2019, ciclo 1, bloque a

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 hartito con esta postura

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 problemático en competencia

3.1.10 20/07/2019, ciclo 1, bloque b

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 más 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

3.1.11 24/07/2019, ciclo 1, bloque a

1. Sentadilla de competencia

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

2. Banca de competencia

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

3.1.12 25/07/2019, ciclo 1, bloque b

1. Peso muerto convencional

- De momento, en lo que mas quiero que te concentres, es en sostener la tensión en la barra durante unos segundos antes de levantarla

3.1.13 24/07/2019, ciclo 1, bloque a

1. Sentadilla de competencia

- Lograste muy buena profundidad y control de rodillas, bastante mejor a lo anterior
- Al parecer las claves fueron mirar hacia abajo a un punto estático y tal vez, más concentración en el descenso
- De posible mantener esta misma técnica de aquí en adelante

3.1.14 06/08/2019, ciclo 2, bloque a

Movimiento	Valgo	Ángulo de torso	Profundidad	Tensión Pecho	Pausa	Arco
Sentadilla	8/10	7.5/10	10/10	-	-	-
Banca	-	-	-	6/10	10/10	3/10

3.1.15 07/08/2019, ciclo 2, bloque b

Movimiento	Inicio	Bloqueo	Nivel rodillas	Tensión	Pausa	Arco
Peso muerto	8/10	7.5/10	10/10	-	-	-
Banca Spoto	-	-	-	5/10	08/10	3/10

3.2 Ciclo 2

3.2.1 Semana del 05/08/2019, ciclo 2

1. Squat

- La profundidad y el ángulo del torso al descender están súper bien
- La velocidad de descenso está ok, pero creo que te podría beneficiar hacerla un poquito mas lenta
- El valgo va bien, hay un poco, pero dentro de lo normal si empeora volveremos a incluir mas trabajo de bandas

- Al subir se te está inclinando un poco el torso, para evitar eso piensa en mantener las rodillas adelante y "empujar la barra hacia atrás"

2. Bench

- Esta semana ha estado mejor la posición y arco, se ve más sólida
- La velocidad de descenso esta un poco rápida
- Esta volviendo un poco de ese rebote que hacías antes
- Buscar llegar con más tensión al pecho

3. Deadlift

- Esta mejor el tema de dejar la barra apegada a las canillas
- Aumentar un poco la pausa en el peso muerto con pausa
- Pensar en mantener "rodillas afuera" cuando levantes, abrir un poquito el ángulo de los pies ayuda

3.2.2 Semana del 12/08/2019, ciclo 2

1. Squat

- Esta súper sólida, los puntos de mejora ya son mas detalles y son los siguientes:
- Anteversión pelvica al inicio
- Pie tripode
- Por lo demás, ya estás para arriesgarte con un poquito mas de peso

2. Bench

- A tener ojo en el tempo, que sea parejito
- Solidificar la técnica que ya llevas, la tocada al pecho con harta tensión, etc.
- Ya no fallas en nada "grande", así que te empezaré a comentar por detalles

3. Deadlift

- Mucha mejora en este movimiento, te está pegando la fatiga, pero la forma va muchísimo mejor

- El bloqueo excelente
- El trabajo es justo en la rodillas
- Para ello debes trabajar en tensar mas la barra antes de empezar a levantarla
- Eso te va a cansar mucho, pero la recompensa es grande
- Piensa el peso muerto como 1segundo de pausa con la barra en tensión máxima y luego despegarla

3.2.3 Semana del 19/08/2019, ciclo 2

1. Squat

- El brace al usar cinturon cambia un poquito, buscas extender el estomago contra el cinturon en primer instancia y luego apretarlo hacia abajo como es normal

2. Bench

- Va super, solo quiero que te concentres en el tempo para que quede "parejito" el tiempo
- Ademas cuidar mas la tension en el pecho (no es que este mal porsia, solo que es algo siempre mejorable)

3. Deadlift

- Cuando la barra vaya llegando a las rodillas, empieza a extender tus piernas (bloquear rodillas)

4 Registro de progreso

4.1 Ciclo 1

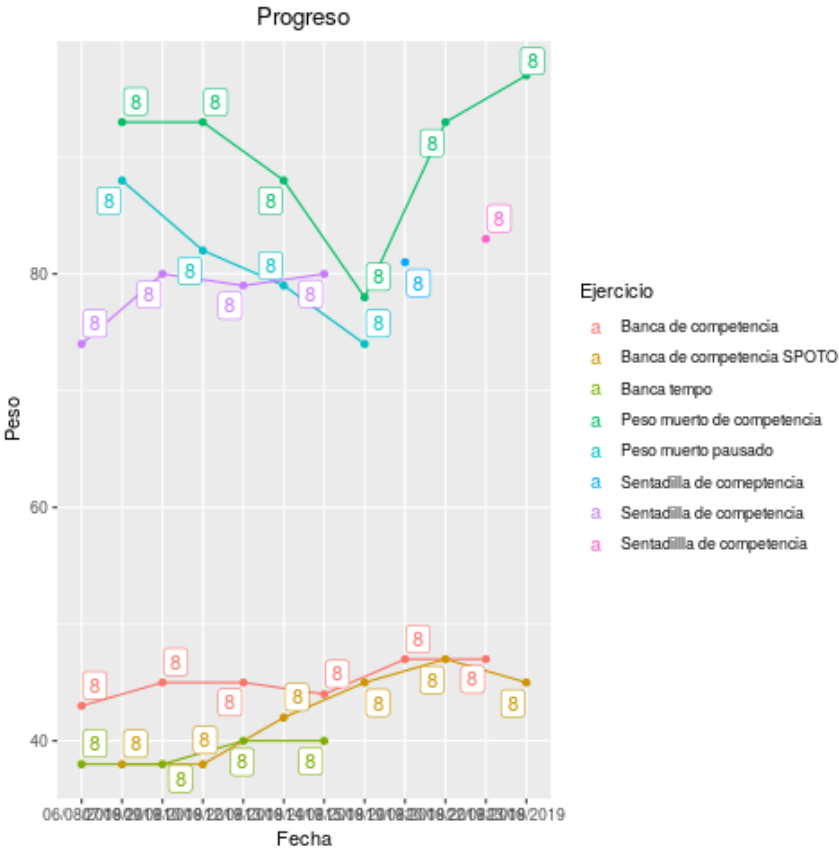
Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Sentadilla de competencia	8	65	01/07/2019
Press banca de competencia	8	38	01/07/2019
Press banca pies arriba	10	38	01/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	34	02/07/2019
Peso muerto convencional	8	88	02/07/2019
Peso muerto sumo	8	70	02/07/2019
Sentadilla de competencia	8	65	04/07/2019
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
Press banca agarre cerrado	8	34	25/07/2019
Peso muerto convencional	8	90	25/07/2019
Peso muerto sumo	8	65	25/07/2019
Sentadilla de competencia	8	65	27/07/2019

4.2 Ciclo 2

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Sentadilla de competencia	8	74	06/08/2019
Banca de competencia	8	43	06/08/2019
Banca tempo	8	38	06/08/2019
Peso muerto de competencia	8	93	07/08/2019
Peso muerto pausado	8	88	07/08/2019
Banca de competencia SPOTO	8	38	07/08/2019
Sentadilla de competencia	8	80	09/08/2019
Banca de competencia	8	45	09/08/2019
Banca tempo	8	38	09/08/2019
Peso muerto de competencia	8	93	10/08/2019
Peso muerto pausado	8	82	10/08/2019
Banca de competencia SPOTO	8	38	10/08/2019
Sentadilla de competencia	8	79	12/08/2019
Banca de competencia	8	45	12/08/2019
Banca tempo	8	40	12/08/2019
Peso muerto de competencia	8	88	13/08/2019
Peso muerto pausado	8	79	13/08/2019
Banca de competencia SPOTO	8	42	13/08/2019
Sentadilla de competencia	8	80	14/08/2019
Banca de competencia	8	44	14/08/2019
Banca tempo	8	40	14/08/2019
Peso muerto de competencia	8	78	15/08/2019
Peso muerto pausado	8	74	15/08/2019
Banca de competencia SPOTO	8	45	15/08/2019
Sentadilla de comeptencia	8	81	19/08/2019
Banca de competencia	8	47	19/08/2019
Peso muerto de competencia	8	93	20/08/2019
Banca de competencia SPOTO	8	47	20/08/2019
Sentadilla de competencia	8	83	22/08/2019
Banca de competencia	8	47	22/08/2019
Peso muerto de competencia	8	97	23/08/2019
Banca de competencia SPOTO	8	45	23/08/2019

4.3 Plots

4.3.1 Ciclo 1



4.3.2 Ciclo 2

