

Johans

Nicolás Luarte

August 8, 2019

Contents

1 Ciclos	2
1.1 Ciclo 1:	2
1.2 Ciclo 2 (descarga):	3
1.3 Ciclo 3:	3
1.4 Ciclo 4:	4
2 Comentarios técnicos	4
2.1 Ciclo 1	4
2.1.1 11/06/2019 ciclo 1, bloque a:	4
2.1.2 12/06/2019 ciclo 1, bloque b:	5
2.1.3 14/06/2019 ciclo 1, bloque a:	5
2.1.4 15/06/2019 ciclo 1, bloque b:	5
2.1.5 18/06/2019 ciclo 1, bloque a:	6
2.1.6 19/06/2019 ciclo 1, bloque b:	6
2.1.7 21/06/2019 ciclo 1, bloque a:	6
2.1.8 22/06/2019 ciclo 1, bloque b:	6
2.1.9 24/06/2019 ciclo 1, bloque a:	7
2.1.10 26/06/2019 ciclo 1, bloque b:	7
2.1.11 27/06/2019 ciclo 1, bloque a:	7
2.1.12 01/07/2019 ciclo 1, bloque a:	8
2.1.13 02/07/2019 ciclo 1, bloque b:	8
2.1.14 06/07/2019 ciclo 1, bloque b:	8
2.2 Ciclo 2	8
2.2.1 15/07/2019, ciclo 2, bloque a:	8
2.2.2 16/07/2019, ciclo 2, bloque b:	9
2.2.3 18/07/2019, ciclo 2, bloque a:	9
2.2.4 19/07/2019, ciclo 2, bloque b:	9

2.2.5	22/07/2019, ciclo 2, bloque a:	10
2.2.6	19/07/2019, ciclo 2, bloque b:	11
2.2.7	25/07/2019, ciclo 2, bloque a:	11
2.2.8	26/07/2019, ciclo 2, bloque b:	11
2.2.9	29/07/2019, ciclo 2, bloque a:	11
2.2.10	30/07/2019, ciclo 2, bloque b:	12
2.2.11	31/07/2019, ciclo 2, bloque a:	12
2.2.12	COMENTARIO GENERAL DEL BLOQUE	12
3	Registro de progreso	13
3.1	Ciclo 1	13
3.2	Ciclo 2	16
4	Tiempo de peak	17

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

1.2 Ciclo 2 (descarga):

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Press banca de competencia	x12@9, 10%, 3x10	A
Extensión de triceps	x20@9, 3x15	A
Banca con mancuernas	x20@9, 3x15	A
Curl de Biceps	3 amraps	A
Sentadilla frontal	x1@6, 20%, 5x1	B
Peso muerto sumo	x1@6, 20%, 5x1	B
Estocadas con mancuernas	x10@9, 3 sets	B
Step ups con mancuernas	x15@9, 3 sets	B
Remo con mancuernas	x25@10, 2 sets	B

1.3 Ciclo 3:

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Press banca de competencia	x1@8, x5@8, 10%, 3x5, 2x4	A
Press banca pies arriba, agarre medio	x5@8, 10%, 4x4	A
Dips	x8@9, 3 sets @9	A
Push-ups	2 amraps	A
Frontales a caja	x1@6, 15%, 2x8	A
Press banca agarre cerrado	x8@9, 10%, 4x7	B
Press banca con mancuernas	x15@9, 3 sets	B
Press frances	x15@9, 3 sets	B
Peso muerto sumo	x3@7, 15%, 3x3	B
Press de hombros con mancuernas	x15@9, 2 sets	B

1.4 Ciclo 4:

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Press banca de competencia	x1@8, 15%, 4x5	A
Press inclinado	x1@8, 20%, 4x6	A
Press banca inclinado agarre cerrado	x8@8, 10%, 3x8	A
Frontales caja mas baja	x1@7, x4@9, 10%, 2x4	A
Press banca 3 ct pause	x1@8, 20%, 4x4	B
Dips	x5@8, 4 sets	B
Press militar	x8@7, 8, 9	B
Peso muerto sumo	x1@8, 20%, 4x3	B
Press militar con mancuerna	x15@9, 3 sets	B

2 Comentarios técnicos

2.1 Ciclo 1

2.1.1 11/06/2019 ciclo 1, bloque a:

1. Press banca de competencia:

- Ajustar mejor el RPE, hubo ligero undershoot (un poquito mas bajo de lo esperado)
- La planta del pie debe estar completamente apoyada en el suelo
- Para tomar la barra, rotar internamente las manos (un poco) de manera tal que la barra descansa mas abajo en la palma
- Aplicar "pausa activa", esto quiere decir, que la barra apenas toca la primera fibra de t \tilde{A}^0 polera, no debe hundirse en t \tilde{A}^0 pecho.

2. Press banca pies arriba:

- Aplicar "pausa activa" y rotaci \tilde{A}^3 ndemu±ecascomoespecificuearribaDejarlospiesestirado.
- undershoot de RPE

3. Press banca con mancuernas:

- Undershoot de RPE

2.1.2 12/06/2019 ciclo 1, bloque b:

1. Press banca de competencia tempo 600
 - (a) Seguir trabajando el tocar la fibra de la polera, ahora agregando el gesto de llevar el pecho hacia la barra, de manera activa
 - (b) Ligeramente ir aumentando la rotación de la muñeca al tomar la barra. Al momento de subir estirar hacia el pecho
- (2) Press banca agarre cerrado
 - (a) Dado que este es un movimiento poco técnico, no hay muchas correcciones que hacer, solo orientarlo a una conexión mente-músculo mientras lo realizas, para obtener el máximo beneficio

2.1.3 14/06/2019 ciclo 1, bloque a:

1. Press banca de competencia
 - (a) Calcular mejor el RPE, aún lo estás estimando muy para abajo
 - (b) Mantén más tensión tocando el pecho, fuerza hasta la clavícula de llevar el pecho a la barra. Antes de subir el pecho
- (2) Press banca pies arriba
 - (a) Bien el RPE!
 - (b) Trata de controlar los codos, evitando tanto flare, que queden un poquito más pegados a tus costillas

2.1.4 15/06/2019 ciclo 1, bloque b:

1. Press banca de competencia tempo 600
 - (a) Mantener el tempo hasta tocar el pecho, evitar que "rebote" o acelerar en los últimos centímetros
 - (b) Trata de mantener una trayectoria en diagonal (recta) desde el pecho hasta el rack, cualquier salida de esa línea imaginaria considéralo como ineficiencia, busca siempre permanecer dentro de esa línea
2. Press banca agarre cerrado
 - (a) Nada que decir por ahora, esperaremos que tal va mientras van subiendo los kg

2.1.5 18/06/2019 ciclo 1, bloque a:

1. Press banca de competencia
 - (a) Concentrarse en tocar solo la fibra de la polera, nunca dejar de hacer fuerza, intentar que la barra "flote" en el pecho
 - (b) Al despegar no volver hundir la barra en el pecho
2. Press banca pies arriba
 - (a) Los mismos comentarios que para la banca de competencia

2.1.6 19/06/2019 ciclo 1, bloque b:

1. Press banca de competencia tempo 600
 - (a) Harto mejor el tocar la fibra del pecho
 - (b) Súper buena la sólida del pecho solo cuidar la posición de codos
2. Press banca agarre cerrado
 - (a) Bien el RPE, la técnica está precisa

2.1.7 21/06/2019 ciclo 1, bloque a:

1. Press banca de competencia
 - (a) Ya est s dominando el RPE y el toque de pausa activa en el pecho
 - (b) Ahora, el foco debiese estar en no lanzar los codos tan hacia afuera, intenta mantenerlos un poco más cerrado. C 3motemencion antesnoesmaloque loscodosoqueden
2. Press banca pies arriba
 - (a) Exactamente los mismos comentarios que para la banca de competencia

2.1.8 22/06/2019 ciclo 1, bloque b:

1. Press banca de competencia tempo 600
 - (a) Ya tienes casi dominada la tocada en el pecho ahora lo que esta faltando es la salida, c 3motehemencionadoanteriormente, est stirandoloscodosmuyparaatrsas-quequieroquepruebestocarligeramentemasarribaenelpechoypartirconloscodosunpelitomasabier

- (b) Press banca agarre cerrado
 - (a) Por ahora nada que decir

2.1.9 24/06/2019 ciclo 1, bloque a:

1. Press banca de competencia
 - (a) 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. Press banca pies arriba
 - (a) Nada de momento
 - (b)

2.1.10 26/06/2019 ciclo 1, bloque b:

1. Press banca de competencia tempo 600
 - (a) Tener ojo con el tocar la fibra de la polera, que salga siempre para que se consolide la técnica
 - (b) Los codos van mejorando, creo que puede ser útil tocar un poquito mas arriba en el pecho
2. Press banca agarre cerrado
 - (a) Por ahora nada que decir

2.1.11 27/06/2019 ciclo 1, bloque a:

1. Press banca de competencia
 - (a) Seguir reforzando los de los codos
 - (b) Intenta que el cuello que completamente estirado en la banca
2. Press banca pies arriba
 - (a) Ser ligeramente mas conservador, sobre todo si se tocan pesos que no has tocado antes

2.1.12 01/07/2019 ciclo 1, bloque a:

1. Press banca de competencia
- (a) Va impecable, por ahora concéntrate \tilde{s}^3 en repetir esa misma calidad en todo
2. Press banca pies arriba
- (a) Nada por ahora

2.1.13 02/07/2019 ciclo 1, bloque b:

1. Press banca de competencia tempo 600
- (a) De momento todo va \tilde{s}^0 per bien, \tilde{s}^3 lo concéntrate en mantener la misma \tilde{c} nicadurante todos los lev
2. Press banca agarre cerrado
- (a) Por ahora nada que decir

2.1.14 06/07/2019 ciclo 1, bloque b:

1. Press banca de competencia tempo 600
- (a) \tilde{M} ás que corrección \tilde{s}^3 na quivancos que has hecho bien y debes seguir sosteniendo \tilde{L} etensi 3 en el
- (b) El tocar apenas la fibra de la polera
- (c) El control de codos
2. Press banca agarre cerrado
- (a) Este siempre será \tilde{A} un movimiento de "baja habilidad", con ello quiero decir que es un movimiento \tilde{d}^3 ndel \tilde{c} nican o juega un rol fundamental, por lo mismo no lo has tenido \tilde{q} ue nada particular que decir aquí

2.2 Ciclo 2

2.2.1 15/07/2019, ciclo 2, bloque a:

1. Banca competencia
 - Aprovechar las oportunidades a RPE alto para luchar el gesto del 'flare' de codos
 - Buscar arquear mas, dentro de lo posible dado la banca
 - En general muy bien sobre a todo a RPE ≥ 8

2. Frontales

- De momento lo único que me es relevante de este movimiento es evitar molestias, así que cualquiera que salga me la informas para hacer las modificaciones pertinentes

2.2.2 16/07/2019, ciclo 2, bloque b:

1. Banca agarre cerrado

- Este ejercicio va ser, probablemente, bastante utilizado como accesorio para la banca, lo tienes dominado y ya que es un ejercicio de 'baja habilidad' por ahora no hay necesidad de correcciones

2. Sumo

- Casi nada que decir, la forma está impecable
- Para el top set trata de no usar straps, straps están permitidas para el volumen

2.2.3 18/07/2019, ciclo 2, bloque a:

1. Banca competencia

- Probablemente por la banca, pero estuvo bien exagerado el tema de los codos
- Igualmente falto armar más y mejor el arco

2. Frontales

- De momento lo único que me es relevante de este movimiento es evitar molestias, así que cualquiera que salga me la informas para hacer las modificaciones pertinentes

2.2.4 19/07/2019, ciclo 2, bloque b:

1. Banca agarre cerrado

- Reduce un poquito la velocidad de descenso

2. Sumo

- Date un poco mas de tiempo con la barra en tensión, hasta que tu cadera suba sola y luego de eso recién la sacas del suelo

- En sumo está súper que las caderas queden "altas", la cosa es que no se muevan una vez empiezas a levantar

2.2.5 22/07/2019, ciclo 2, bloque a:

1. Banca competencia

- Impecable el flare de los codos, mantener ese estandar
- Cuando la barra pase la mitad del recorrido (hacia arriba) el bloque trata de hacerlo mas explosivo
- Intenta reposar la barra mas abajo de la muñeca
- En el set x5, intenta, sobretodo en la última repe, no bajarla tan rápido. Es entendible por la fatiga hacer eso, pero lo que buscamos con esto es que la técnica se mantenga inalterada pese a la alta fatiga

2. Banca agarre medio

- Al igual que la banca de competencia, busca dejar la barra más abajo de la palma
- Aparte de eso está todo súper

3. Dips

- Respecto a los dips, no tengo capacidad para observar bien la técnica, pero ya que no lo tratamos como movimiento principal no debiese ser crítico
- Lo que mas me interesa que reportes es si este movimiento te esta generando algún tipo de molestia y que me indique el grado en una escala de 1-10, siendo 1 nada de dolor y 10 dolor agudo

4. Sentadilla frontal

- Aquí igualmente me interesa saber si existe dolor mas que nada
- Lo otro, cómo clave mental, al salir de abajo, piensa en sacar el torso primero, esto tiende a mejorar la postura de los codos (que estos queden mas arriba)

2.2.6 19/07/2019, ciclo 2, bloque b:

1. Banca agarre cerrado
 - Nada por ahora
2. Sumo
 - Date un poco mas de tiempo con la barra en tensión, hasta que tu cadera suba sola y luego de eso recién la sacas del suelo
 - Buscar realizar el gesto de bloque agresivo de rodillas y luego caderas, tener en mente la técnica tipo Yuri Belkin

2.2.7 25/07/2019, ciclo 2, bloque a:

1. Banca competencia
 - De momento solo mejorar la explosividad en el último tramo antes de bloquear

2.2.8 26/07/2019, ciclo 2, bloque b:

1. Banca agarre cerrado
 - Nada por ahora
2. Sumo
 - Replica esta misma técnica, ya que esta impecable
 - Lo única modificación, es sobretodo para competencia. Intenta dejar los hombros un poco mas atrás de la barra al bloquear

2.2.9 29/07/2019, ciclo 2, bloque a:

1. Banca competencia
 - Esto ya es un detalle, pero en la subida hubo un pequeño desajuste en la trayectoria, esto tiende a ser casi inevitable, pero la manera de trabajarlo es saliendo del pecho concentrarse en crear una trayectoria diagonal directa al rack

2.2.10 30/07/2019, ciclo 2, bloque b:

1. Banca agarre cerrado
 - Nada por ahora
2. Sumo
 - Al bloquear mira hacia arriba y tira los hombros un poco para atrás, de esta manera el juez tiende a dar el baje mas rápido

2.2.11 31/07/2019, ciclo 2, bloque a:

1. Banca competencia
 - Pequeño detalle, apretar mas fuerte la barra con las manos para evitar ese leve movimiento de manos en la subida

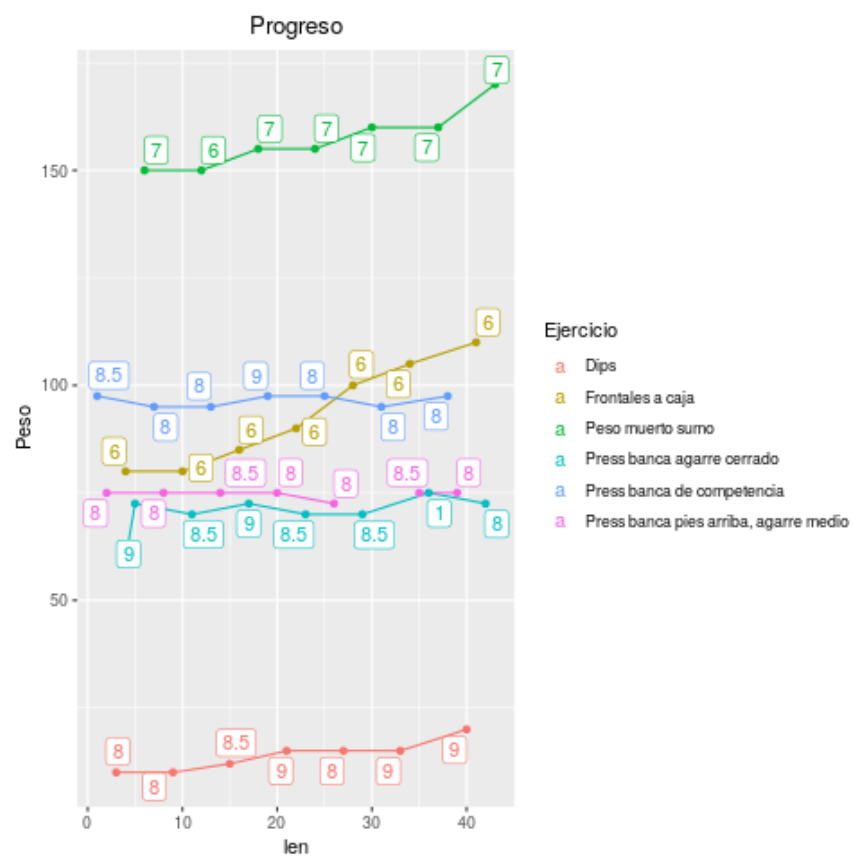
2.2.12 COMENTARIO GENERAL DEL BLOQUE

- En general la técnica es sólida en todos los movimientos, las correcciones son detalles mas que nada
- Por lo mismo, de ahora en adelante vamos a buscar mantener el mismo estandar, pero a rpe's mas alto (en media)
- Este próximo bloque equilibraremos un poco los tres movimientos (en la medida de lo posible) y por lo tanto te iré dejando como "tareas" para cada movimiento
- Una tarea es algo específico de la tecnica que quiero que mejores, pero a diferencia de un comentario técnico por día, yo te iré dando una evaluación de la misma cosa cada sesión
- Por ejemplo, si viera en la sentadilla un problema con las rodillas (digamos, valgo) se harían dos cosas (1) te daría un tip o clave mental a trabajar y (2) un ejercicio a realizar como calentamiento
- Cada sesión te preguntare por el ejercicio y hare modificaciones menores, y evaluare de 1 a 10 el progreso técnico para que tengas feed-back

3 Registro de progreso

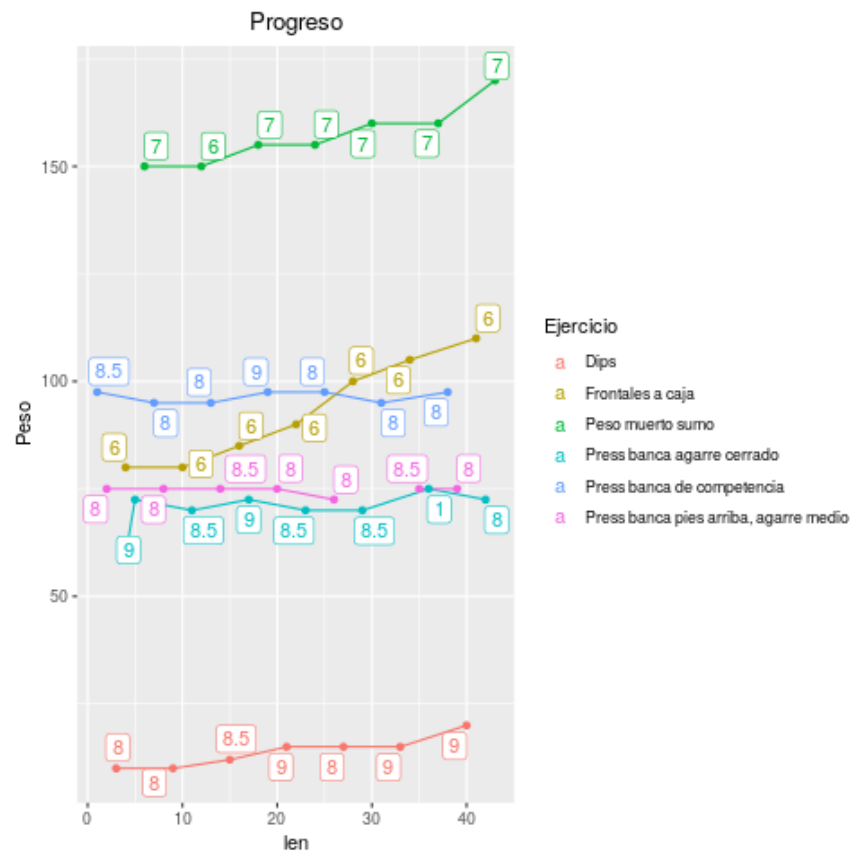
3.1 Ciclo 1

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
Press banca de competencia	8	97.5	27/06/2019
Press banca pies arriba	7.5	90	27/06/2019
Press banca de competencia tempo 600	8	92.5	28/06/2019
Press banca agarre cerrado	9	65	28/06/2019
Press banca de competencia	8	97.5	01/07/2019
Press banca pies arriba	8	90	01/07/2019
Press banca de competencia tempo 600	8	97.5	02/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	67.5	02/07/2019
Press banca de competencia	8	102.5	04/07/2019
Press banca pies arriba	8	92.5	04/07/2019
Press banca de competencia tempo 600	8	95	06/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	65	06/07/2019



3.2 Ciclo 2

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Press banca de competencia	8.5	97.5	15/07/2019
Press banca pies arriba, agarre medio	8	75	15/07/2019
Dips	8	10	15/07/2019
Frontales a caja	6	80	15/07/2019
Press banca agarre cerrado	9	72.5	16/07/2019
Peso muerto sumo	7	150	16/07/2019
Press banca de competencia	8	95	18/07/2019
Press banca pies arriba, agarre medio	8	75	18/07/2019
Dips	8	10	18/07/2019
Frontales a caja	6	80	18/07/2019
Press banca agarre cerrado	8.5	70	19/07/2019
Peso muerto sumo	6	150	19/07/2019
Press banca de competencia	8	95	22/07/2019
Press banca pies arriba, agarre medio	8.5	75	22/07/2019
Dips	8.5	12	22/07/2019
Frontales a caja	6	85	22/07/2019
Press banca agarre cerrado	9	72.5	23/07/2019
Peso muerto sumo	7	155	23/07/2019
Press banca de competencia	9	97.5	25/07/2019
Press banca pies arriba, agarre medio	8	75	25/07/2019
Dips	9	15	25/07/2019
Frontales a caja	6	90	25/07/2019
Press banca agarre cerrado	8.5	70	26/07/2019
Peso muerto sumo	7	155	26/07/2019
Press banca de competencia	8	97.5	29/07/2019
Press banca pies arriba, agarre medio	8	72.5	29/07/2019
Dips	8	15	29/07/2019
Frontales a caja	6	100	29/07/2019
Press banca agarre cerrado	8.5	70	30/07/2019
Peso muerto sumo	7	160	30/07/2019
Press banca de competencia	8	95	01/08/2019
Press banca pies arriba, agarre medio			
Dips	9	15	01/08/2019
Frontales a caja	6	105	01/08/2019
Press banca pies arriba, agarre medio	8.5	75	01/08/2019
Press banca agarre cerrado	1	75	03/08/2019
Peso muerto sumo	7	160	03/08/2019
Press banca de competencia	8	97.5	05/08/2019
Press banca pies arriba, agarre medio	8	75	05/08/2019
Dips	9	20	05/08/2019
Frontales a caja	6	110	05/08/2019
Press banca agarre cerrado	8	72.5	06/08/2019
Peso muerto sumo	7	170	06/08/2019



4 Tiempo de peak

Tentativamente de 7-8 exposiciones, con otro peak importante en la 5 exposición