

Cynthia

Nicolás Luarte

July 8, 2019

Contents

1 Ciclos	1
2 Comentarios técnicos	2
2.1 04/07/2019, ciclo 1, bloque b	2
2.1.1 Peso muerto de competencia	2
2.2 08/07/2019, ciclo 1, bloque b	2
2.2.1 Peso muerto de competencia	2
3 Registro de progreso	3
4 Tiempo de peak	4

1 Ciclos

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x6@8, 15%, 4x7	A
Sentadilla de competencia con pausa (3 ct)	x6@8, 15%, 2x6	A
Banca de competencia	x4@8, 10%, 4x6	A
Banca de competencia con pausa (5 ct)	x2@8, 15%, 4x3	A
Banca agarre cerrado	x8@8, 10%, 3x8	B
Peso muerto de competencia (sumo)	x5@8, 15%, 3x5	B
Peso muerto hasta las rodillas	x7@8, 15%, 2x7	B
Peso muerto bloques (abajo de las rodillas)	x10@8, 10%, 2x10	B

2 Comentarios técnicos

2.1 04/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.1.1 Peso muerto de competencia

1. Buscar mantener la posición del suelo hasta abajo de las rodillas
2. Acentuar el gesto del bloqueo

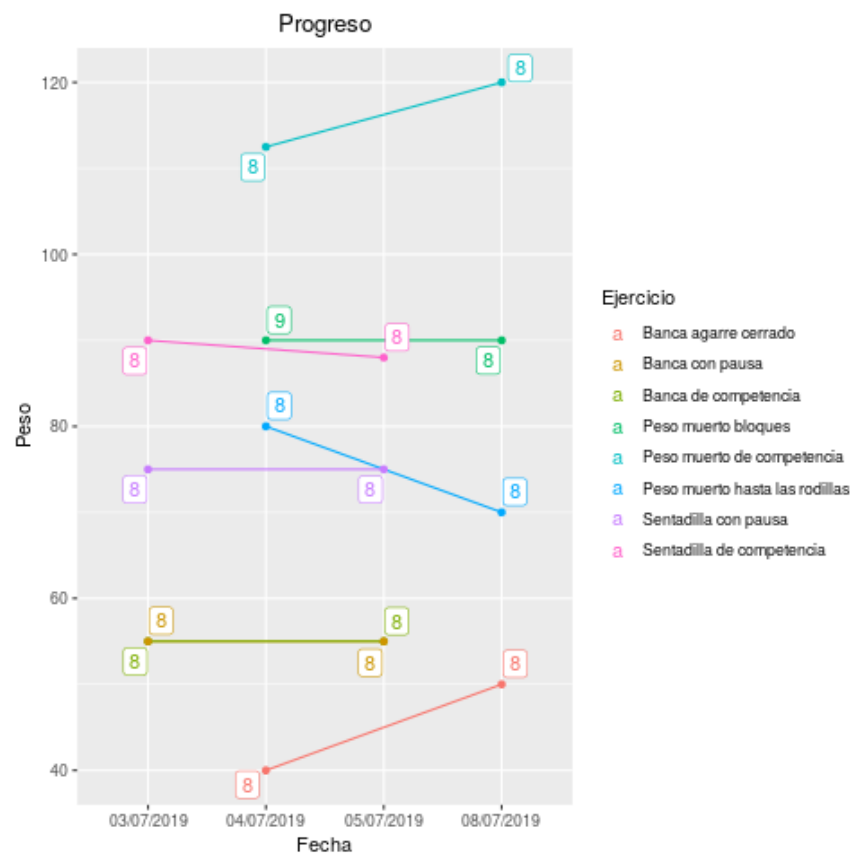
2.2 08/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.2.1 Peso muerto de competencia

- Tensar la barra hasta que todo el cuerpo este en posición, y solo ahí empezar el empuje
- Visualiza que del suelo a las rodillas la idea es mantener la posición y la barra bien apegada a las canillas, la suela del pie perfectamente en el suelo
- Luego, de las rodillas a la cadera, el movimiento es explosivo e intenta que el bloqueo se transforme en un mero trámite

3 Registro de progreso

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Sentadilla de competencia	8	90	03/07/2019
Sentadilla con pausa	8	75	03/07/2019
Banca de competencia	8	55	03/07/2019
Banca con pausa	8	55	03/07/2019
Banca agarre cerrado	8	40	04/07/2019
Peso muerto de competencia	8	112.5	04/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	80	04/07/2019
Peso muerto bloques	9	90	04/07/2019
Sentadilla de competencia	8	88	05/07/2019
Banca de competencia	8	55	05/07/2019
Sentadilla con pausa	8	75	05/07/2019
Banca con pausa	8	55	05/07/2019
Peso muerto de competencia	8	120	08/07/2019
Banca agarre cerrado	8	50	08/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	70	08/07/2019
Peso muerto bloques	8	90	08/07/2019



4 Tiempo de peak

5 exposiciones