

Javiera

Nicolás Luarte

August 25, 2019

Contents

1 Ciclos	1
1.1 Ciclo 1	1
1.2 Ciclo 1 (descarga)	2
1.3 Ciclo 2	2
2 Comentarios técnicos	2
2.1 Ciclo 2	2
2.1.1 Comentario semama del 19/08	2
3 Registro de progreso	3
3.1 Ciclo 1	3
3.2 Ciclo 2	4

1 Ciclos

1.1 Ciclo 1

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x6@8, 10%, 4x6	A
Sentadilla con pausa (3 ct)	x6@8, 10%, 2x6	A
Banca de competencia	x6@8, 10%, 4x7	A
Banca agarre cerrado	x6@8, 10%, 2x7	A
Press banca triple pausa	x6@8, 10%, 3x7	B
Peso muerto de competencia	x3@8, 15%, 3x4	B
Peso muerto con pausa (3 ct)	x3@8, 15%, 2x4	B
Peso muerto desde bloques	x3@8, 15%, 2x5	B

1.2 Ciclo 1 (descarga)

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x10@8, 10%, 1x10	A
Estocadas con mancuernas	3x15	A
Banca de competencia	x10@8, 10%, 1x10	A
Peso muerto compentecia	x8@8, 10%, 1x8	B
Remo con barra	3x8	B
Curl de biceps	3x10	B

1.3 Ciclo 2

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x1@8, 20%, 5x5	A
Sentadilla con pausa (3 ct)	x6@8, 10%, 2x6	A
Banca de competencia	x1@8, 15%, 4x7	A
Banca tempo 600	x1@8, 10%, 1x4, 10%, 4x3	A
Peso muerto de competencia	x1@8, 20%, 5x5	B
Peso muerto con pausa (3 ct)	x1@8, 10%, 1x4, 10%, 1x5	B
Banca de competencia 5sec pausa	x1@8, 10%, 1x3, 10%, 4x3	B
Banca sin pausa	x1@8, 20%, 1x7, 5%, 1x7, 5% 1x8	B

2 Comentarios técnicos

2.1 Ciclo 2

2.1.1 Comentario semama del 19/08

1. Squat

- Falta profundidad
- Revisa video del día lunes y tomar nota de lo que crees que hiciste bien
- Recuerda baja los pins de seguridad de manera que al bajar no choques con ellos
- Elongar harto los talones
- Inflar el estomago contra el cinturon para hacer un brace fuerte

2. Banca

- Buscar que el press sea diagonal de subida, evitar salir muy vertical

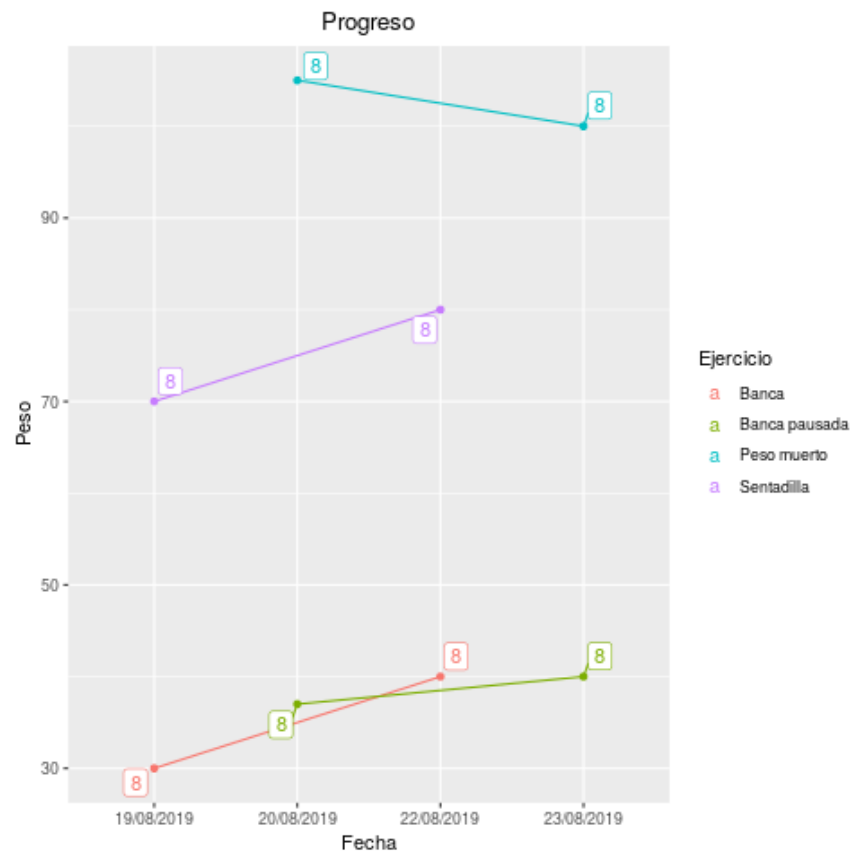
3. Peso muerto

- Fijarse que la tomada este simetrica
- Aun sigues tironeando la barra
- Recuerda tensar la barra al maximo antes de levantarla

3 Registro de progreso

3.1 Ciclo 1

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Sentadilla de competencia	8	65	08/07/2019
Sentadilla con pausa	8	50	08/07/2019
Banca de competencia	8	32	08/07/2019
Banca agarre cerrado	8	25	08/07/2019
Press banca triple pausa	8	25	10/07/2019
Peso muerto de competencia	8	80	10/07/2019
Peso muerto con pausa	8	70	10/07/2019
Peso muerto desde bloques	8	85	10/07/2019
Sentadilla de competencia	8	70	15/07/2019
Sentadilla con pausa	8	55	15/07/2019
Banca de competencia	8	30	15/07/2019
Banca agarre cerrado	8	25	15/07/2019
Sentadilla de competencia	8	60	23/07/2019
Sentadilla con pausa	8	50	23/07/2019
Banca de competencia	8	35	23/07/2019
Banca agarre cerrado	8	32	23/07/2019
Peso muerto de competencia	8	100	02/08/2019
Peso muerto con pausa	8	90	02/08/2019
Press banca triple pausa	8	30	02/08/2019
Sentadilla de competencia	8	60	05/08/2019



3.2 Ciclo 2

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Sentadilla	8	70	19/08/2019
Banca	8	30	19/08/2019
Peso muerto	8	105	20/08/2019
Banca pausada	8	37	20/08/2019
Sentadilla	8	80	22/08/2019
Banca	8	40	22/08/2019
Peso muerto	8	100	23/08/2019
Banca pausada	8	40	23/08/2019

