

Eduardo

Nicolás Duarte

July 3, 2019

Contents

1 Ciclos	2
1.1 Ciclo 1 (descarga):	2
1.1.1 Links	2
1.1.2 Bus drivers	2
1.1.3 Bird dog	2
1.1.4 RKC plank	2
1.1.5 One handed barbell row	3
1.2 Ciclo 2:	3
2 Comentarios técnicos	3
2.1 ciclo 1, bloque b	3
2.1.1 Peso muerto de competencia	3
2.1.2 Banca inclinada	3
3 Registro de progreso	4

1 Ciclos

1.1 Ciclo 1 (descarga):

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla beltless	x6@ 7, 8, 9	A
Bus drivers	x10@ 7,8,9 -5% 1x10	A
Bird dog	4x10 (10 por lado)	A
RKC plank	4x todo el tiempo posible	A
One handed barbell row	15@7, 8, 9 -5% 1x15	A
Press banca pies arriba	x6@ 7, 8, 9	B
Pull ups	3x10	B
Biceps curl	3x15	B
Buenos días	3x8	B
RKC planks	3x todo el tiempo posible	B
Peso muerto competencia	x6@ 7, 8, 9	C
RKC planks	3x todo el tiempo posible	C
Side planks	2x 1 minuto (por lado)	C
Bird dog	3x10 (por lado)	C
Crunches	3x todos los posible	C
RKC planks	4x todo el tiempo posible	D
Side planks	2x 1 minuto (por lado)	D
RKC planks	2x todo el tiempo posible	D
Rodillas al pecho colgando (abs)	3xamrap	D

1.1.1 Links

1.1.2 Bus drivers

<https://www.youtube.com/watch?v=xDvNnxgF8Gc>

1.1.3 Bird dog

<https://www.youtube.com/watch?v=k2azbhhuKuM>

1.1.4 RKC plank

<https://www.youtube.com/watch?v=6TKktamzq4o>

1.1.5 One handed barbell row

<https://www.youtube.com/watch?v=fYJGKzrM0os> min: 1:18

1.2 Ciclo 2:

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla barra alta	x3@8, 10%, 4x5	A
Sentadilla frontal	x3@8, 10%, 3x5	A
Banca competencia	x3@8, 10%, 4x6	A
Banca agarre cerrado	x3@8, 10%, 3x6	A
Banca inclinada agarre cerrado	x6@8, 10%, 4x6	B
Peso muerto sumo	x1@8, 10%, 3x2	B
Peso muerto sumo hasta las rodillas	x5@8, 10%, 2x5	B
Peso muerto bloques (abajo de las rodillas)	x5@8, 10%, 2x5	B

2 Comentarios técnicos

2.1 ciclo 1, bloque b

2.1.1 Peso muerto de competencia

1. Tensar mejor la barra antes de empezar el pull, asegurarse que no se mueva y esté completamente fija
2. Una vez la barra llegue a las rodillas, bloquear agresivamente estas, para que el bloqueo sea rápido

2.1.2 Banca inclinada

1. Nada por ahora

3 Registro de progreso

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Squat highbar	8	100	01/07/2019
Front squat	8	70	01/07/2019
Banca competencia	8	70	01/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	62.5	01/07/2019
Peso muerto de competencia	8	150	02/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	130	02/07/2019
Rack pull	8	130	02/07/2019
Banca inclinada	8	60	02/07/2019

