

# Johans

Nicolás Luarte

June 13, 2019

## Contents

<b>1 Ciclos</b>	<b>1</b>
1.1 Ciclo 1: . . . . .	1
<b>2 Comentarios técnicos</b>	<b>2</b>
2.1 11/06/2019 ciclo 1, bloque a: . . . . .	2
2.1.1 Press banca de competencia: . . . . .	2
2.1.2 Press banca pies arriba: . . . . .	2
2.1.3 Press banca con mancuernas: . . . . .	2
2.2 12/06/2019 ciclo 1, bloque b: . . . . .	2
2.2.1 Press banca de competencia tempo 600 . . . . .	2
2.2.2 Press banca agarre cerrado . . . . .	3
<b>3 Registro de progreso</b>	<b>3</b>

## 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

## **2 Comentarios técnicos**

### **2.1 11/06/2019 ciclo 1, bloque a:**

#### **2.1.1 Press banca de competencia:**

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

#### **2.1.2 Press banca pies arriba:**

1. Aplicar "pausa activa" y rotación de muñecas como especifique arriba
2. Dejar los pies estirados
3. undershoot de RPE

#### **2.1.3 Press banca con mancuernas:**

1. Undershoot de RPE

### **2.2 12/06/2019 ciclo 1, bloque b:**

#### **2.2.1 Press banca de competencia tempo 600**

1. Seguir trabajando el tocar la fibra de la polera, ahora agregando el gesto de llevar el pecho hacia la barra, de manera activa
2. Ligeramente ir aumentando la rotación de la muñeca al tomar la barra
3. Al momento de subir estás haciendo mucho "flare" con los codos, es decir, los codos se te abren mucho, hasta cierto punto eso es deseable, pero en este caso fue mucho, busca que al salir del pecho los codos no se muevan tanto y permanezcan en su posición

### 2.2.2 Press banca agarre cerrado

1. Dado que este es un movimiento poco técnico, no hay muchas correcciones que hacer, solo orientarlo a una conexión mente-musculo mientras lo realizas, para obtener la mayor cantidad de beneficio posible de esta variante, que tiene como foco principal la hipertrofia

## 3 Registro de progreso

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	58	12/06/2019

