

Eduardo

Nicolás Duarte

July 31, 2019

Contents

1 Ciclos	2
1.1 Ciclo 1 (descarga):	2
1.1.1 Links	3
1.1.2 Bus drivers	3
1.1.3 Bird dog	3
1.1.4 RKC plank	3
1.1.5 One handed barbell row	3
1.2 Ciclo 2:	3
2 Comentarios técnicos	3
2.1 02/07/2019, ciclo 1, bloque b	3
2.1.1 Peso muerto de competencia	3
2.1.2 Banca inclinada	4
2.2 04/07/2019, ciclo 1, bloque a	4
2.2.1 Squat highbar	4
2.2.2 Banca de competencia	4
2.3 06/07/2019, ciclo 1, bloque b	4
2.3.1 Peso muerto de competencia	4
2.4 09/07/2019, ciclo 1, bloque b	4
2.4.1 Peso muerto de competencia	4
2.5 11/07/2019, ciclo 1, bloque a	4
2.5.1 Banca de competencia	4
2.6 15/07/2019, ciclo 1, bloque b	5
2.6.1 Peso muerto de competencia	5
2.7 17/07/2019, ciclo 1, bloque a	5
2.7.1 Sentadilla de competencia	5
2.7.2 Banca de competencia	5

2.8	18/07/2019, ciclo 1, bloque b	5
2.8.1	Peso muerto de competencia	5
2.9	26/07/2019, ciclo 1, bloque a	5
2.9.1	Sentadilla de competencia	5
2.9.2	Banca de competencia	5
2.10	27/07/2019, ciclo 1, bloque b	6
2.10.1	Peso muerto de competencia	6
2.10.2	Rack pull	6
2.10.3	Banca inclinada	6
3	Registro de progreso	8

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 dÃas	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 02/07/2019, 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 está 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

2.2 04/07/2019, ciclo 1, bloque a

2.2.1 Squat highbar

1. No cambiar la velocidad de descenso entre repes, dentro del set
2. Al rebotar abajo pelea por mantener la posición de tu torso

2.2.2 Banca de competencia

1. Necesito que hagas la pausa reglamentaria en la banca
2. Recuerda que la barra no se debe hundir en el pecho, sino solo tocarlo

2.3 06/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.3.1 Peso muerto de competencia

1. Aceptar que existen días malos y buenos
 2. Aceptar que no siempre se levantan los mejores pesos
3. Dejar que los pesos fluyan de sesión en sesión

2.4 09/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.4.1 Peso muerto de competencia

- Mantener el ángulo que te mostré en la foto para el inicio del peso muerto, estar vertical es peor!
- Tienes que coordinar el bloqueo de rodillas con el bloqueo de caderas de manera tal que estos sean casi simultáneos
- Debes ser más agresivo con los dos bloqueos que te mencioné más arriba

2.5 11/07/2019, ciclo 1, bloque a

2.5.1 Banca de competencia

1. Muy importante hacer la pausa reglamentaria!

2.6 15/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.6.1 Peso muerto de competencia

- El inicio está mejorando harto, eso sí trata de aceptar mejor que tu espalda quede mas horizontal, eso es por tus proporciones y es la postura mas ventajosa
- Luego de hacer el hook, pégale unos tirones a la barra para que se ajuste bien el gancho y no te ruede la barra al empezar a subir

2.7 17/07/2019, ciclo 1, bloque a

2.7.1 Sentadilla de competencia

- Antes de bajar inclinate mas y busca el balance en la plata de tu pie
- En la primera repetición bajaste demasiado vertical y sacaste la barra del eje hacia atrás

2.7.2 Banca de competencia

- Bien la pausa reglamentaria
- Ahora la idea es ir trabajando desde ese mismo estandar

2.8 18/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.8.1 Peso muerto de competencia

- CARGA BIEN LA BARRA jajaja

2.9 26/07/2019, ciclo 1, bloque a

2.9.1 Sentadilla de competencia

- Partir con el torso mas inclinado
- Mantenerse mirando, durante todo el descenso, un punto fijo en el suelo

2.9.2 Banca de competencia

- Mandar video / peso

2.10 27/07/2019, ciclo 1, bloque b

2.10.1 Peso muerto de competencia

- Bien en el bloque de las rodillas y cadera, buscar que esto se repita todas las sesiones
- Tratar de mantener la rodillas quietas mientras vas despegando la barra del suelo

2.10.2 Rack pull

- Bajar la barra 3-4 cm, tal como lo hablamos

2.10.3 Banca inclinada

- Mandar video y peso

3 Registro de progreso

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Squat highbar	8	100	01/07/2019
Front squat	8	70	01/07/2019
Banca de 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
Peso muerto de competencia	8	150	05/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	130	05/07/2019
Rack pull	8	135	05/07/2019
Banca inclinada	8	55	05/07/2019
Squat highbar	8.5	102.5	04/07/2019
Banca de competencia	8	70	04/07/2019
Squat highbar	8	102.5	08/07/2019
Front squat	8	75	08/07/2019
Banca de competencia	8	70	08/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	62	08/07/2019
Peso muerto de competencia	8	152.5	09/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	135	09/07/2019
Rack pull	7	135	09/07/2019
Banca inclinada	8	55	09/07/2019
Squat highbar	8	102.5	11/07/2019
Banca de competencia	8	72.5	11/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	65	11/07/2019
Peso muerto de competencia	8	155	15/07/2019
Squat highbar	8	105	17/07/2019
Front squat	7.5	80	17/07/2019
Banca de competencia	8	70	17/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	65	17/07/2019
Peso muerto de competencia	8	145	18/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	120	18/07/2019
Squat highbar	8	102.5	22/07/2019
Front squat	8	80	22/07/2019
Banca de competencia	8	70	22/07/2019
Press banca agarre cerrado	8	65	22/07/2019
Peso muerto de competencia	8	155	23/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	130	23/07/2019
Rack pull	8	140	23/07/2019
Banca inclinada	8	60	23/07/2019
Squat highbar	8	105	26/07/2019
Front squat	8	55	26/07/2019
Peso muerto de compentecia	8	160	27/07/2019
Peso muerto hasta las rodillas	8	130	27/07/2019
Rack pull	8	150	27/07/2019
Banca de competencia	8	70	26/07/2019

