

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

**MEGATLON**  
RED DE CLUBES



## **TOMAS MARTINEZ (28)**

No presentó apto médico

Objetivo: Rendimiento deportivo

Enfermedades: Nada

Lesiones: Nada

Medicamentos: Nada

Entrenador

**Nicolás Bamonde**

Vigencia: 11/03/2022 - 10/05/2022



rutina de entrenamiento



DESCARGÁ LA NUEVA APLICACIÓN  
DE MEGATLON Y DESCUBRÍ UNA  
NUEVA MANERA DE ENTRENAR



BUSCALA EN TU TIENDA



# PLAN DE ENTRENAMIENTO

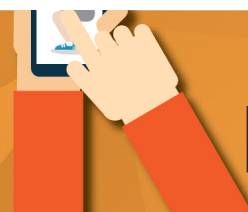
## espalda y triceps - Vueltas: 2 - MacroPausa 0E-19'

	<table><tr><td>1</td><td colspan="2">Remo por frecuencia cardíaca - Método continuo</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>minutos</td><td>15</td><td>0</td></tr><tr><td>latidos/minuto Mín.</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>latidos/minuto Máx.</td><td>0</td><td>0</td></tr></table>	1	Remo por frecuencia cardíaca - Método continuo		Series	1	2	minutos	15	0	latidos/minuto Mín.	0	0	latidos/minuto Máx.	0	0					
1	Remo por frecuencia cardíaca - Método continuo																				
Series	1	2																			
minutos	15	0																			
latidos/minuto Mín.	0	0																			
latidos/minuto Máx.	0	0																			
4x12																					
	<table><tr><td>3</td><td colspan="2">Remo alto en máquina</td><td>R.E.</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>repeticiones</td><td>12</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>kg</td><td>0</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>Micro Pausa</td><td>0"</td><td>0"</td><td></td></tr></table>	3	Remo alto en máquina		R.E.	Series	1	2		repeticiones	12	0		kg	0	0		Micro Pausa	0"	0"	
3	Remo alto en máquina		R.E.																		
Series	1	2																			
repeticiones	12	0																			
kg	0	0																			
Micro Pausa	0"	0"																			
4x12																					
	<table><tr><td>5</td><td colspan="2">Tirón dorsal en polea con agarre prono</td><td>R.E.</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>repeticiones</td><td>12</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>kg</td><td>0</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>Micro Pausa</td><td>0"</td><td>0"</td><td></td></tr></table>	5	Tirón dorsal en polea con agarre prono		R.E.	Series	1	2		repeticiones	12	0		kg	0	0		Micro Pausa	0"	0"	
5	Tirón dorsal en polea con agarre prono		R.E.																		
Series	1	2																			
repeticiones	12	0																			
kg	0	0																			
Micro Pausa	0"	0"																			
4x12																					
	<table><tr><td>7</td><td colspan="2">Triceps con polea (agarre prono)</td><td>R.E.</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>repeticiones</td><td>12</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>kg</td><td>0</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>Micro Pausa</td><td>0"</td><td>0"</td><td></td></tr></table>	7	Triceps con polea (agarre prono)		R.E.	Series	1	2		repeticiones	12	0		kg	0	0		Micro Pausa	0"	0"	
7	Triceps con polea (agarre prono)		R.E.																		
Series	1	2																			
repeticiones	12	0																			
kg	0	0																			
Micro Pausa	0"	0"																			
4x12																					
	<table><tr><td>9</td><td colspan="2">Triceps sobre cabeza en Kinesis</td><td>R.E.</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>repeticiones</td><td>12</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>kg</td><td>0</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>Micro Pausa</td><td>0"</td><td>0"</td><td></td></tr></table>	9	Triceps sobre cabeza en Kinesis		R.E.	Series	1	2		repeticiones	12	0		kg	0	0		Micro Pausa	0"	0"	
9	Triceps sobre cabeza en Kinesis		R.E.																		
Series	1	2																			
repeticiones	12	0																			
kg	0	0																			
Micro Pausa	0"	0"																			
4x12																					
	<table><tr><td>11</td><td colspan="2">Abdominales cruzados en banco</td><td>R.E.</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>repeticiones</td><td>15</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>Micro Pausa</td><td>0"</td><td>0"</td><td></td></tr></table>	11	Abdominales cruzados en banco		R.E.	Series	1	2		repeticiones	15	0		Micro Pausa	0"	0"					
11	Abdominales cruzados en banco		R.E.																		
Series	1	2																			
repeticiones	15	0																			
Micro Pausa	0"	0"																			
3x15																					
	<table><tr><td>13</td><td colspan="2">Inclinaciones laterales de pie con mancuerna</td><td>R.E.</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>repeticiones</td><td>20</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>kg</td><td>0</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>Micro Pausa</td><td>0"</td><td>0"</td><td></td></tr></table>	13	Inclinaciones laterales de pie con mancuerna		R.E.	Series	1	2		repeticiones	20	0		kg	0	0		Micro Pausa	0"	0"	
13	Inclinaciones laterales de pie con mancuerna		R.E.																		
Series	1	2																			
repeticiones	20	0																			
kg	0	0																			
Micro Pausa	0"	0"																			
3x15 por lado																					

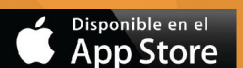
	<table><tr><td>2</td><td colspan="2">Dorsales en máquina</td><td>R.E.</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>repeticiones</td><td>12</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>kg</td><td>0</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>Micro Pausa</td><td>0"</td><td>0"</td><td></td></tr></table>	2	Dorsales en máquina		R.E.	Series	1	2		repeticiones	12	0		kg	0	0		Micro Pausa	0"	0"	
2	Dorsales en máquina		R.E.																		
Series	1	2																			
repeticiones	12	0																			
kg	0	0																			
Micro Pausa	0"	0"																			
4x12																					
	<table><tr><td>4</td><td colspan="2">Tirón dorsal con brazos extendidos</td><td>R.E.</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>repeticiones</td><td>12</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>Micro Pausa</td><td>0"</td><td>0"</td><td></td></tr></table>	4	Tirón dorsal con brazos extendidos		R.E.	Series	1	2		repeticiones	12	0		Micro Pausa	0"	0"					
4	Tirón dorsal con brazos extendidos		R.E.																		
Series	1	2																			
repeticiones	12	0																			
Micro Pausa	0"	0"																			
4x15																					
	<table><tr><td>6</td><td colspan="2">Triceps con máquina</td><td>R.E.</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>repeticiones</td><td>12</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>kg</td><td>0</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>Micro Pausa</td><td>0"</td><td>0"</td><td></td></tr></table>	6	Triceps con máquina		R.E.	Series	1	2		repeticiones	12	0		kg	0	0		Micro Pausa	0"	0"	
6	Triceps con máquina		R.E.																		
Series	1	2																			
repeticiones	12	0																			
kg	0	0																			
Micro Pausa	0"	0"																			
4x12																					
	<table><tr><td>8</td><td colspan="2">Fondos de triceps en banco</td><td>R.E.</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>repeticiones</td><td>12</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>Micro Pausa</td><td>0"</td><td>0"</td><td></td></tr></table>	8	Fondos de triceps en banco		R.E.	Series	1	2		repeticiones	12	0		Micro Pausa	0"	0"					
8	Fondos de triceps en banco		R.E.																		
Series	1	2																			
repeticiones	12	0																			
Micro Pausa	0"	0"																			
4x15																					
	<table><tr><td>10</td><td colspan="2">Cinta por frecuencia cardíaca - Método continuo</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>minutos</td><td>15</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>latidos/minuto Mín.</td><td>0</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>latidos/minuto Máx.</td><td>0</td><td>0</td><td></td></tr></table>	10	Cinta por frecuencia cardíaca - Método continuo		Series	1	2		minutos	15	0		latidos/minuto Mín.	0	0		latidos/minuto Máx.	0	0		
10	Cinta por frecuencia cardíaca - Método continuo																				
Series	1	2																			
minutos	15	0																			
latidos/minuto Mín.	0	0																			
latidos/minuto Máx.	0	0																			
trote suave al final de entrenamiento																					
	<table><tr><td>12</td><td colspan="2">Extensión de cadera en banco</td><td>R.E.</td></tr><tr><td>Series</td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>repeticiones</td><td>15</td><td>0</td><td></td></tr><tr><td>Micro Pausa</td><td>0"</td><td>0"</td><td></td></tr></table>	12	Extensión de cadera en banco		R.E.	Series	1	2		repeticiones	15	0		Micro Pausa	0"	0"					
12	Extensión de cadera en banco		R.E.																		
Series	1	2																			
repeticiones	15	0																			
Micro Pausa	0"	0"																			
3x15 usar disco de 5 kg																					



DESCARGÁ LA NUEVA APLICACIÓN  
DE MEGATLON Y DESCUBRÍ UNA  
NUEVA MANERA DE ENTRENAR



BUSCALA EN TU TIENDA



# PLAN DE ENTRENAMIENTO


## piernas - Vueltas: 2 - MacroPausa 0E-19'

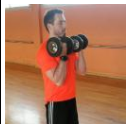
	<b>14</b> Bicicleta por frecuencia cardíaca - Método continuo		
	Series	1	2
	minutos	15	15
	latidos/minuto Mín.	0	0
	latidos/minuto Máx.	0	0
15 min en nivel 2			

	<b>16</b> Gemelos en máquina (de pie)	R.E.	
	Series	1	2
	repeticiones	15	0
	kg	0	0
	Micro Pausa	0"	0"
mantengo 1 seg arruba			

	<b>18</b> Sentadilla en multipower	R.E.	
	Series	1	2
	repeticiones	12	0
	kg	0	0
	Micro Pausa	0"	0"
4x12 poner seguros a la altura de cadera alineadas con rodilla			

	<b>20</b> Abdominal cruzado	R.E.	
	Series	1	2
	repeticiones	15	0
	Micro Pausa	0"	0"
3x15 cada lado			


	<b>22</b> Espinales en colchoneta	R.E.	
	Series	1	2
	repeticiones	15	0
	Micro Pausa	0"	0"
3x15			

	<b>24</b> Empuje de hombros Arnold	R.E.	
	Series	1	2
	repeticiones	12	0
	kg	0	0
	Micro Pausa	0"	0"
4x12			

	<b>26</b> Vuelos frontales en polea	R.E.	
	Series	1	2
	repeticiones	12	0
	kg	0	0
	Micro Pausa	0"	0"
4x12			

	<b>15</b> Estocada en multipower		R.E.
	Series	1	2
	repeticiones	12	0
	kg	0	0
	Micro Pausa	0"	0"
12 cada pierna x 4			

	<b>17</b> Peso muerto con multipower	R.E.	
	Series	1	2
	repeticiones	12	0
	kg	0	0
	Micro Pausa	0"	0"
4x12			

	<b>19</b> Flexión de rodillas en máquina	R.E.	
	Series	1	2
	repeticiones	12	12
	kg	0	0
	Micro Pausa	0"	0"
4x12 mantener 1 seg arriba			

	<b>21</b> Abdominales bisagra a una pierna	R.E.	
	Series	1	2
	repeticiones	15	0
	Micro Pausa	0"	0"
3x15 cada lado			

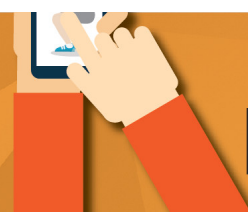
	<b>23</b> Escalera mecánica por frecuencia cardíaca		
	Series	1	2
	minutos	15	0
nivel 4 5 o 6			

	<b>25</b> Vuelos laterales en máquina	R.E.	
	Series	1	2
	repeticiones	12	0
	kg	0	0
	Micro Pausa	0"	0"
4x12			

	<b>27</b> Vuelos laterales en polea	R.E.	
	Series	1	2
	repeticiones	12	0
	kg	0	0
	Micro Pausa	0"	0"
4x12			



DESCARGÁ LA NUEVA APLICACIÓN  
DE MEGATLON Y DESCUBRÍ UNA  
NUEVA MANERA DE ENTRENAR



BUSCALA EN TU TIENDA



# PLAN DE ENTRENAMIENTO



28	Remo por frecuencia cardíaca - Método continuo	R.E.
Series	1	
minutos	15	
latidos/minuto Mín.	0	
latidos/minuto Máx.	0	

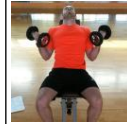


29	Biceps con máquina	R.E.
Series	1	
repeticiones	12	
kg	0	
Micro Pausa	0"	

4x12



30	Biceps con polea	R.E.
Series	1	
repeticiones	12	
kg	0	
Micro Pausa	0"	



31	Biceps con mancuernas en banco inclinado	R.E.
Series	1	
repeticiones	12	
kg	0	
Micro Pausa	0"	

4x12

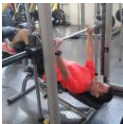


32	Biceps en polea doble	R.E.
Series	1	
repeticiones	12	
kg	0	
Micro Pausa	0"	



33	Empuje de pecho con poleas	R.E.
Series	1	
repeticiones	15	
kg	0	
Micro Pausa	0"	

4x15



34	Empuje de pecho declinado en multipower	R.E.
Series	1	
repeticiones	12	
kg	0	
Micro Pausa	0"	



35	Empuje de pecho inclinado en multipower	R.E.
Series	1	
repeticiones	12	
kg	0	
Micro Pausa	0"	

4x12



36	Empuje de pecho plano en multipower	R.E.
Series	1	
repeticiones	12	
kg	0	
Micro Pausa	0"	

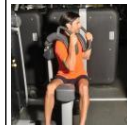


37	Abdominales en máquina	R.E.
Series	1	
repeticiones	15	
kg	0	
Micro Pausa	0"	

3x15



38	Extensión de columna en máquina	R.E.
Series	1	
repeticiones	15	
kg	0	
Micro Pausa	0"	



39	Rotación de columna en máquina	R.E.
Series	1	
repeticiones	15	
kg	0	
Micro Pausa	0"	

3x15

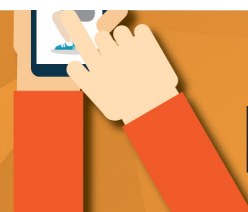


40	Cinta por frecuencia cardíaca - Método continuo	R.E.
Series	1	
minutos	10	
latidos/minuto Mín.	0	
latidos/minuto Máx.	0	

trote continuo en cinta



DESCARGÁ LA NUEVA APLICACIÓN  
DE MEGATLON Y DESCUBRÍ UNA  
NUEVA MANERA DE ENTRENAR



BUSCALA EN TU TIENDA

