

Programa de Entrenamiento

Objetivo: Fuerza Sub maxima	Fecha : 4 semanas	Nombre:									
Duracion: 55'	Fre: 4 x Semana	Altura:									
Intensidad: 80% Rm	pausa: 90-120 "	% M musc/ grasa/ o peso:									
Entrada en Calor :						Wellnes :					
Movilidad 5'						Control horas sueno / Pasos diarios.					
Prehab 5'						Suplementacion: ver recomendacion					
Activacion 2'											
Dia 1	Ejercicio	Sem1	Sem2	Sem3	Sem4	Dia2	Ejercicio	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
A1	Flexiones	2/20.	2/25.	3/20.	4/20	A1	Sentadilla Prof.	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
A2	Biceps- Hombros	3/15	3/18	3/20	3/20	A2	Caminata Glutea.	3/15	3/18	3/20	3/20
A3	Plancha Frontal	4/30"	4/30"	4/30"	4/30"	A3	Farmer Walk	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.
B1	Press P. Manc	4/8.	4/8.	4/10.	4/10.	B1	Hip Thrust	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
B2	Triceps Soga	4/8.	4/8.	4/10.	4/10.	B2	Vuelos Laterales	3/15	3/18	3/20	3/20
B3	Plancha Alta	5/30"	5/30	5/30"	5/30"	B3	Planch front+ rot	4/30"	4/30"	4/30"	4/30"
C1	Press P inclinado	2/20.	2/25.	3/20.	4/20	C1	Deadlift	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
C2	Triceps Fondo	3/15	3/18	3/20	3/20	C2	Espinal Alternad	3/15	3/18	3/20	3/20
C3	Mountain climbers	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.	C3	Roll out Trx	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.
Dia 3	Ejercicio	Sem1	Sem2	Sem3	Sem4	Dia 4	Ejercicio	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
A1	Dominadas	4/4.	4/4.	4/6.	4/8.	A1	Subidas al banco	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
A2	Aperturas Bandas	4/20/	4/25/	5/20/	5/25.	A2	Pull O -HThrust	3/15	3/18	3/20	3/20
A3	Press Pallof	4/30"	4/30"	4/30"	4/30"	A3	Buenos Dias.	4/8.	4/8.	4/8.	4/10.
B1	Remo invertido	2/20.	2/25.	3/20.	4/20	B1	Dorsal maquina	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
B2	Vuelos posteriores	3/15	3/18	3/20	3/20	B2	Triceps Manc	3/15	3/18	3/20	3/20
B3	Bicho Muerto	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.	B3	plancha Lateral	5/30"	5/30	5/30"	5/30"
C1	Y - T acostado	2/20.	2/25.	3/20.	4/20	C1	Remo Trx	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
C2	Estocadas	3/15	3/18	3/20	3/20	C2	Tirones a la cara	3/15	3/18	3/20	3/20
C3	Rechazo Escapular	2/20.	2/20.	2/20.	2/20.	C3	Russian twist	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.

Programa de Entrenamiento

Objetivo: Fuerza Sub maxima		Fecha : 4 semanas		Nombre:							
Duracion: 55'		Fre: 4 x Semana		Altura:							
Intensidad: 80% Rm		pausa: 90-120 "		% M musc/ grasa/ o peso:							
Entrada en Calor :						Wellnes :					
Movilidad 5'						Control horas sueno / Pasos diarios.					
Prehab 5'						Suplementacion: ver recomendacion					
Activacion 2'											
Dia 1	Ejercicio	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Dia2	Ejercicio	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
A1	flexiones	3/15	3/18	3/20.	4/15	A1	Sentadilla Prof.	3/15	3/18	3/20.	4/15
A2	Biceps- Hombros	3/15	3/18	3/20.	4/15	A2	Caminata Glutea.	3/15	3/18	3/20.	4/15
A3	Plancha Frontal	4/30"	4/30"	4/30"	4/30"	A3	Farmer Walk	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.
B1	Press P. Manc	3/15	3/18	3/20.	4/15	B1	Hip Thrust	3/15	3/18	3/20.	4/15
B2	Triceps Soga	3/15	3/18	3/20.	4/15	B2	Vuelos Laterales	3/15	3/18	3/20.	4/15
B3	Plancha Alta	5/30"	5/30	5/30"	5/30"	B3	Planch front+ rot	4/30"	4/30"	4/30"	4/30"
C1	Press P inclinado	3/15	3/18	3/20.	4/15	C1	Deadlift	3/15	3/18	3/20.	4/15
C2	Triceps Fondo	3/15	3/18	3/20.	4/15	C2	Espinal Alternad	3/15	3/18	3/20	3/20
C3	Mountain climbers	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.	C3	Roll out Trx	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.
Dia 3	Ejercicio	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Dia 4	Ejercicio	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
A1	Dominadas	4/4.	4/4.	4/6.	4/8.	A1	Subidas al banco.	3/15	3/18	3/20.	4/15
A2	Aperturas Bandas	4/20/	4/25/	5/20/	5/25.	A2	Pull O -HThrust	3/15	3/18	3/20.	4/15
A3	Press Pallof	4/30"	4/30"	4/30"	4/30"	A3	Buenos Dias.	4/8.	4/8.	4/8.	4/10.
B1	Remo invertido	2/20.	2/25.	3/20.	4/20	B1	Dorsal maquina	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
B2	Vuelos posteriores	3/15	3/18	3/20	3/20	B2	Triceps Manc	3/15	3/18	3/20	3/20
B3	Bicho Muerto	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.	B3	plancha Lateral	5/30"	5/30	5/30"	5/30"
C1	Y - T acostado	2/20.	2/25.	3/20.	4/20	C1	Remo Trx	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
C2	Estocadas	3/15	3/18	3/20	3/20	C2	Tirones a la cara	3/15	3/18	3/20	3/20
C3	Rechazo Escapular	2/20.	2/20.	2/20.	2/20.	C3	Russian twist	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.

Programa de Entrenamiento

Objetivo: Fuerza Sub maxima		Fecha : 4 semanas		Nombre:							
Duracion: 55'		Fre: 4 x Semana		Altura:							
Intensidad: 80% Rm		pausa: 90-120 "		% M musc/ grasa/ o peso:							
Entrada en Calor :				Wellnes :							
Movilidad 5'				Control horas sueno / Pasos diarios.							
Prehab 5'				Suplementacion: ver recomendacion							
Activacion 2'											
Dia 1	Ejercicio	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Dia2	Ejercicio	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
A1	Press Pecho	2/20.	2/25.	3/20.	4/20	A1	Sentadilla Prof.	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
A2	Biceps- Hombros	3/15	3/18	3/20	3/20	A2	Caminata Glutea.	3/15	3/18	3/20	3/20
A3	Plancha Frontal	4/30"	4/30"	4/30"	4/30"	A3	Farmer Walk	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.
B1	Press P. Manc	4/8.	4/8.	4/10.	4/10.	B1	Hip Thrust	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
B2	Triceps Soga	4/8.	4/8.	4/10.	4/10.	B2	Vuelos Laterales	3/15	3/18	3/20	3/20
B3	Plancha Alta	5/30"	5/30	5/30"	5/30"	B3	Planch front+ rot	4/30"	4/30"	4/30"	4/30"
C1	Press P inclinado	2/20.	2/25.	3/20.	4/20	C1	Deadlift	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
C2	Triceps Fondo	3/15	3/18	3/20	3/20	C2	Espinal Alternad	3/15	3/18	3/20	3/20
C3	Mountain climbers	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.	C3	Roll out Trx	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.
Dia 3	Ejercicio	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Dia 4	Ejercicio	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
A1	Dominadas	4/4.	4/4.	4/6.	4/8.	A1	Subidas al banco.	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
A2	Aperturas Bandas	4/20/	4/25/	5/20/	5/25.	A2	Pull O -HThrust	3/15	3/18	3/20	3/20
A3	Press Pallof	4/30"	4/30"	4/30"	4/30"	A3	Buenos Dias.	4/8.	4/8.	4/8.	4/10.
B1	Remo invertido	2/20.	2/25.	3/20.	4/20	B1	Dorsal maquina	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
B2	Vuelos posteriores	3/15	3/18	3/20	3/20	B2	Triceps Manc	3/15	3/18	3/20	3/20
B3	Bicho Muerto	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.	B3	plancha Lateral	5/30"	5/30	5/30"	5/30"
C1	Y - T acostado	2/20.	2/25.	3/20.	4/20	C1	Remo Trx	2/20.	2/25.	3/20.	4/20
C2	Estocadas	3/15	3/18	3/20	3/20	C2	Tirones a la cara	3/15	3/18	3/20	3/20
C3	Rechazo Escapular	2/20.	2/20.	2/20.	2/20.	C3	Russian twist	2/20.	2/25.	3/25.	4/25.