

	DIA 1 Y 4	DIA 2 Y 5	DIA 3 Y 6
<b>CAPACIDAD</b>	Fuerza (sub) máxima	Fuerza (sub) máxima	
<b>S E S I O N</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Calentamiento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 4' cardio libre</li> <li>b) 2x 20 sentadillas (10 kg) + 15 fondos de pecho + 10 press de hombro con mancuerna a la pata coja</li> </ul> </li> <li>- <b>Parte principal:</b> t. superior (torso) <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Press banca</li> <li>b) Press plano agarre inverso</li> <li>c) Aperturas en máquina</li> <li>d) Polea al pecho agarre abierto</li> <li>e) Remo pendlay</li> <li>f) Remo con mancuerna a una mano</li> <li>g) Press militar</li> <li>h) Elevaciones laterales</li> <li>i) Extensión de codos en polea + curl de bíceps con barra Z</li> </ul> </li> <li>- <b>Final:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Estiramientos</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Calentamiento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 5' cinta</li> <li>b) 2x20 sentadillas (10 kg) + 10 split frontal con cada pierna + 5 abdomen con rueda + 5 extensión de tronco en banco</li> </ul> </li> <li>- <b>Parte principal:</b> t. inferior (pierna) <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sentadilla con barra (4)</li> <li>b) Extensión de pierna en máquina (3)</li> <li>c) Peso muerto con mancuernas (4)</li> <li>d) Curl femoral (3)</li> <li>e) "Granjero" (3x20 zancadas)</li> <li>f) Gemelo en máquina (3)</li> </ul> </li> <li>- <b>Final:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Abdomen</li> <li>b) Estiramientos</li> </ul> </li> </ul>	D E S C A N S O

**OBJETIVO: AUMENTAR %MLG**

<b>Nº EJERCICIOS:</b> 9 (tren superior) / 6 (tren inferior)	<b>INTENSIDAD:</b> 75-80%
<b>Nº SERIES:</b> 3 (tren superior) / 3-4 (tren inferior)	<b>DESCANSO:</b> 60''
<b>Nº REPETICIONES:</b> 8-12	<b>CADENCIA:</b> 2:1:1

### **DIRECTRICES:**

- 1) La progresión respecto a los pesos se mantendrá al igual que en el periodo de adaptación: progresando de sesión en sesión y manteniendo la misma carga durante todas las series efectivas del ejercicio. Ahora bien, esto no quiere decir que en el caso de que nos encontremos con capacidad para levantar más peso, tras haber realizado alguna serie, no debamos hacerlo (siempre y cuando nos mantengamos en el rango de repeticiones marcadas), sino que no sigamos un esquema piramidal ascendente en las series, sino lineal.
- 2) Se recomienda efectuar mínimo dos series de aproximación o calentamiento específico en cada uno de los ejercicios a realizar. En el caso del día de tren superior, se podrán obviar aquellas en los ejercicios en que ya se haya trabajado el grupo muscular previamente, es decir, haciendo aproximación o calentamiento específico en el press banca, no será imprescindible repetirlo a priori en el press inclinado con mancuernas, pudiendo pasar directamente a las tres series efectivas en este último. Respecto al tren inferior, con realizar las series de calentamiento específico en los ejercicios multiarticulares bastará (sentadilla y peso muerto), excepto la zancada del "granjero", que no serán necesarias.
- 3) Mantendremos este modelo de entrenamiento durante tres semanas. Tras la segunda semana, incrementaremos y equipararemos en cuatro las series de todos los ejercicios de tren superior e inferior durante la última semana.
- 4) Se podrá intercambiar la polea al pecho con agarre abierto por dominadas (variando agarres semana tras semana) siempre y cuando consigamos completar mínimo ocho repeticiones. También podemos intercambiar las aperturas en máquina por aperturas en banco con mancuernas. En definitiva, se recomienda utilizar ante todo pesos libres, ya que buscamos hipertrofia y el factor de tensión mecánica es mucho más elevado en esta clase de ejercicios.
- 5) El HIIT se recomienda efectuarlo mediante la carrera continua, utilizando cambios de ritmo y cuestas. No determinaremos un esquema en concreto, pero sí recalamos que **BAJO NINGÚN CONCEPTO SE DEBERÁ EXCEDER DE LOS 10' EN ESTE ENTRENAMIENTO** (parte efectiva). Para tener más información sobre el HIIT hacer click [aquí](#) y [aquí](#)

6) Por último, en cuanto al abdomen, tampoco determinaremos una estructura fija a seguir, pero sí añadiremos unas pequeñas recomendaciones, como son no sobrepasarse de los 15' de trabajo total efectivo y emplear isométricos (con rueda, planchas, en fitball, etc.) y, en segundo lugar, contracciones rápidas, a ser posible sobre fitball. El entrenamiento de abdomen mediante clusters es una buena opción para optimizar rendimiento.