

MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Fecha						
Peso por la mañana en ayunas						
Calidad del entrenamiento del (1) al (10)						
Minutos / horas de entrenamiento						
INDICACIONES MESOCICLO:						
	1ºMICROCICLO	2ºMICROCICLO	3ºMICROCICLO	4ºMICROCICLO	5ºMICROCICLO	DESCARGA PARCIAL

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
FONDOS FOCUS BILBO	3X	BILBO RIR 1-2 12-6	4X	BILBO RIR 1-2 12-6	5X	BILBO RIR 1-2 12-6	4X	BILBO RIR 1-2 12-6	3X	BILBO RIR 1-2 12-6	2/3X	BILBO RIR 1-2 12-6
CON CONTROL	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie BILBO												
2ª Serie (siguientes de 12 a 6)												
3ª Serie												
4ª Serie												
5ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	1'45"		1'45"		1'45"		1'45"		1'45"		1'45"	

PRESS DE BANCA PLANO	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
RIR 1-2 TUT EXPLOSIVO	3X	12-8	3X	12-8	4X	12-6	4X	12-8	4X	12-8	3X	12-6
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	2'00		2'00		2'00		2'00		2'00		2'00	

JUMP SET												
APERTURAS INCLINADAS 40º CON ELASTICOS	3X	R.I.R 2-1	3X	R.I.R 2-1	2X	R.I.R 1	3X	R.I.R 1	2X	R.I.R 1	1X	R.I.R 2-1
Aperturas Pectoral en banco inclinado con banco												
ELEV LATERALES MANCUERNAS SOBRE BANCO 60ºaprox	3X	18RM@ 15	3X	18RM@ 16	2X	18RM@ 17	3X	15RM@ 12	3X	15RM@ 13	2X	15RM@ 14
Elevaciones laterales 60 grados - YouTube EXCENTRICAS EN 3"	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												R.P 20"/20"
2ª Serie						R.P 20"				R.P 20"		
3ª Serie												
1ª Serie												
2ª Serie						R.P 20"						R.P 20"
3ª Serie												
Tiempo de pausa ENTRE SERIES	60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"	

DEAD CURL Y	Series	D.CURL	Series	MANC	Series	D.CURL	Series	MANC	Series	D.CURL	Series	MANC
CURL MANCUERNAS 45º	3X	R.I.R 1 8	3X	R.I.R 1 10	4X	90% SM1 10	4X	90% SM2 12	3X	R.I.R 0-1 8	3X	R.I.R 0-1 10
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
RESPECTAR RIR PARA TODAS LAS SERIES												
Tiempo de pausa entre series	2'00		2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		2'00		2'00	

EL ABD LO PUEDES DEJAR FUERA DE LA SESION Y HACERLO EN CUALQUIER MOMENTO DEL DIA

CRUNCH INVERTIDO Y RUEDA ABDOMINAL	CRUNCH INV		RUEDA		CRUNCH INV		RUEDA		CRUNCH INV		RUEDA	
	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
	3X	15 a 20	3X	15 a 20	3X	20	4X	15 a 20	4X	15 a 20	3X	20 a 25
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"	

VOLUMEN TOTAL SERIES	18 SERIES	19 SERIES	20 SERIES	22 SERIES	19 SERIES	15 SERIES
PECH /DELT/BIC/ABD	9 / 3 / 3 / 3	10 / 3 / 3 / 3	11 / 2 / 4 / 3	11 / 3 / 4 / 4	9 / 3 / 3 / 4	6 o 7 / 2 / 3 / 3

POR FAVOR !!!! SIEMPRE, SIEMPRE LOS REDONDEOS DE AJUSTES DE CARGAS A LA BAJA !!!

MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Fecha						
Peso por la mañana en ayunas						
Minutos / horas de entrenamiento						
INDICACIONES MESOCICLO:						
LADDER (1): 1+ R.P.10" + 2+ R.P.15" + 3+ R.P.20" LADDER (2): 2+ R.P.15" + 4+ R.P.30" + 6+ R.P.45" LADDER (3): 3+ R.P.20" + 6+ R.P.40" + 9+ R.P.60"						
	1ºMICROCICLO	2ºMICROCICLO	3ºMICROCICLO	4ºMICROCICLO	5ºMICROCICLO	DESCARGA PARCIAL

SERIES & REPETICIONES TARGET	UNA PIERNA		DOS PIERNAS		UNA PIERNA		DOS PIERNAS		UNA PIERNA		DOS PIERNAS	
	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
GEMELOS EN PRENSA CÓMO hacer GEMELO en la prensa GFit Coach	2X	15RM@ LADDER 3 RIR 2aprox	3X	10RM@ LADDER 2 RIR 2-1aprox	2X	15RM@ LADDER 3	3X	10RM@ LADDER 2	2X	15RM@ LADDER 3	2X	8RM@ LADDER 1
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie					RIR 2-1		RIR 2-1		RIR 1		RIR 1	
2ª Serie					RIR 1		RIR 1		RIR 1-0		RIR 1-0	
3ª Serie							RIR 1-0					
TUT aprox 2"-2"-2"-2"	DESC.ENTRE P. 30"				DESC.ENTRE P. 30"				DESC.ENTRE P. 30"			
Tiempo de pausa entre series	2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00	

ADUCCION COPENHAGEN COPENHAGEN PLANK Mejor ejercicio de AD OJO AL SPEED CHANGES !!	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
	3X	20	3X	20	3X	20	3X	22	3X	22	3X	10 a 14
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie						10 a 14		10 a 14		10 a 14		
3ª Serie		10 a 14		10 a 14		10 a 14		10 a 14		10 a 14		
	3ªSERIE SPEED CHANGES		3ªSERIE SPEED CHANGES		2ª Y 3ªSERIE SPEED CHANGES		2ª Y 3ªSERIE SPEED CHANGES		2ª Y 3ªSERIE SPEED CHANGES		SPEED CHANGES	
Tiempo de pausa entre series	60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		90"		90"	

SENTADILLA FRONTAL SENTADILLA CONVENCIONAL OJO !! LAS REPES LIGERAS EXPLOSIVAS, TIPO A LA SERIE BILBO !!	S.FRONT		CONVENC		S.FRONT		CONVENC		S.FRONT		CONVENC	
	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
	4X	75% x 5 50% x 6	4X	75% x 5 50% x 6	4X	80% x 4 45% x 6 a 7	4X	80% x 4 45% x 6 a 7	3X	82'5% x 3 42'5% x 7	3X	82'5% x 3 42'5% x 7
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
	TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"	
Tiempo de pausa entre series	2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00	

JUMP SET												
BULGARA CON BARRA AG NORMAL Sentadilla Búlgara con barra adelante // Barbell PRENSA + GOMA EXTENSIONES CUADRICEPS NORMAL Y UNILATERAL	Series	Rep.	BULGARA	P+GOM	Series	Rep.	BULGARA	P+GOM	Series	Rep.	BULGARA	P+GOM
	3X		12RM@ 10	8RM@ 6	3X		12RM@ 10 a 11	8RM@ 6 a 7	2X		12RM@ 11	8RM@ 7
	3X		15RM@ 10 a 12	18RM@ 15	3X		15RM@ 12 a 13	18RM@ 16	3X		15RM@ 13 a 14	18RM@ 17
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie									R.P 20"			DROP
2ª Serie									R.P 20"/20"			STRIPPI 2
3ª Serie												
1ª Serie					1ª S.CHANGE	11					13 a 14	R.P 20"
2ª Serie						12 a 13			2ª S.CHANGE	12		R.P 20"/20"
3ª Serie		3ª S.CHANGE	10		3ª S.CHANGE	11	R.P 20"		3ª S.CHANGE	12		
Tiempo de pausa ENTRE SERIES	90"		90"		90"		90"		90"		90"	

VOLUMEN TOTAL SERIES	15 SERIES	16 SERIES	15 SERIES	16 SERIES	13 SERIES	12 SERIES
GEM /CUADR/ADD	2 / 10 / 3	3 / 10 / 3	2 / 10 / 3	3 / 10 / 3	2 / 8 / 3	2 / 7 / 3

POR FAVOR !!!! SIEMPRE, SIEMPRE LOS REDONDEOS DE AJUSTES DE CARGAS A LA BAJA !!!

ENTRENAMIENTO C: II MACROCICLO (1º Mesociclo) MIX OF LOADS 1 (EMPUJES B)						
MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Fecha						
Peso por la mañana en ayunas						
Calidad del entrenamiento del (1) al (10)						
INDICACIONES MESOCICLO:						
	1ºMICROCICLO	2ºMICROCICLO	3ºMICROCICLO	4ºMICROCICLO	5ºMICROCICLO	DESCARGA PARCIAL

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PRESS INCLINADO MANCUERNAS 30º a 40º Aprox !! OJO !! LAS REPES LIGERAS EXPLOSIVAS, TIPO A LA SERIE BILBO !!	3X	75% x 5 50% x 6	3X	75% x 5 50% x 6	3X	80% x 4 45% x 6 a 7	3X	80% x 4 45% x 6 a 7	3X	82'5% x 3 42'5% x 7	2X	82'5% x 3 42'5% x 7
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
	TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"	
Tiempo de pausa entre series	2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00	

PRESS MILITAR BARRA CON APOYO OJO !! LAS REPES LIGERAS EXPLOSIVAS, TIPO A LA SERIE BILBO !!	4X	75% x 5 50% x 6	4X	75% x 5 50% x 6	4X	80% x 4 45% x 6 a 7	4X	80% x 4 45% x 6 a 7	3X	82'5% x 3 42'5% x 7	3X	82'5% x 3 42'5% x 7
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
	TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"	
Tiempo de pausa entre series	2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00	

JUMP SET												
APERTURAS PLANAS MANCUERNAS En la serie normal, fase final de excéntrica Pausa 2"	2X	15RM@ 10 a 12	2X	15RM@ 10 a 12	2X	15RM@ 12 a 13	2X	15RM@ 12 a 13	2X	15RM@ 13 a 14	2X	15RM@ 13 a 14
ELEVACION UNILT POLEA BAJA Elevaciones LATERALES desde POLEA BAJA UNIL EXCÉNTRICAS EN 3"	2X	12RM@ 10	2X	12RM@ 10 a 11	2X	12RM@ 11	2X	12RM@ 11	2X	12RM@ 11	2X	12RM@ 11
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie			2º S.CHANGE	10			2º S.CHANGE	11			2º S.CHANGE	12
1ª Serie							DROP		DROP		DROP	
2ª Serie					DROP		DROP		STRIPPI 2		STRIPPI 2	
	TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"		TIEMPO REST PAUSE 60"	
Tiempo de pausa ENTRE SERIES	60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		90"		90"		90"	

CURL ALTERNO 45º CURL TUMBADO POLEA ALTA	3X	ALTERNO RIR 1 8	3X	C.TUMB RIR 1 10	4X	ALTERNO 90% SM 1 10	4X	C.TUMB 90% SM 2 12	3X	ALTERNO	3X	C.TUMB
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
	RESPECTAR RIR PARA TODAS LAS SERIES											
Tiempo de pausa entre series	2'00		2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		2'00		2'00	

EL ABD LO PUEDES DEJAR FUERA DE LA SESION Y HACERLO EN CUALQUIER MOMENTO DEL DIA

	D.CRUNCH		E.P.COLGADO		D.CRUNCH		E.P.COLGADO		D.CRUNCH		E.P.COLGADO	
BOBLE CRUNCH SOBRE BANCO ELEVACION PIERNAS COLGADO	3X	15 a 20	3X	15 a 20	3X	20	4X	15 a 20	4X	15 a 20	3X	20 a 25
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"	

VOLUMEN TOTAL SERIES	17 SERIES	17 SERIES	18 SERIES	19 SERIES	17 SERIES	15 SERIES
PECH /DELTA/BIC/ABD	5 / 6 / 3 / 3	5 / 6 / 3 / 3	5 / 6 / 4 / 3	5 / 6 / 4 / 4	5 / 5 / 3 / 4	4 / 5 / 3 / 3

POR FAVOR !!!! SIEMPRE, SIEMPRE LOS REDONDEOS DE AJUSTES DE CARGAS A LA BAJA !!!!

TITAN SERIES COMPETITION TEAM ENTRENAMIENTO D: II MACROCICLO (1º Mesociclo) MIX OF LOADS 1 (CAD POST Y TRACCIONES)

MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	
Fecha							
Peso por la mañana en ayunas							
Calidad del entrenamiento del (1) al (10)							
Minutos / horas de entrenamiento							
INDICACIONES MESOCICLO:							
	1ºMICROCICLO	2ºMICROCICLO	3ºMICROCICLO	4ºMICROCICLO	5ºMICROCICLO	DESCARGA PARCIAL	

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
RACK PULL EN ESTE EJERCICIO LAS SERIES LIGERAS TAMBIEN CON CONTROL EHH !!	4X	75% x 5 50% x 6	4X	75% x 5 50% x 6	4X	80% x 4 45% x 6 a 7	4X	80% x 4 45% x 6 a 7	3X	82'5% x 3 42'5% x 7	3X	82'5% x 3 42'5% x 7
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	TIEMPO REST PAUSE 60" 2' a 3'00		TIEMPO REST PAUSE 60" 2' a 3'00		TIEMPO REST PAUSE 60" 2' a 3'00		TIEMPO REST PAUSE 60" 2' a 3'00		TIEMPO REST PAUSE 60" 2' a 3'00		TIEMPO REST PAUSE 60" 2' a 3'00	

JUMP SET												
CURL FEMORAL Y TUMB D.P Y UNILT SIN ALT EN LAS SERIES NORMALES EXC 3"	3X	D.PIERN 15RM@ 10 a12	3X	UNILT 18RM@ 15	3X	D.PIERN 15RM@ 12 a 13	3X	UNILT 18RM@ 16	3X	D.PIERN 15RM@ 13 a 14	2X	UNILT 18RM@ 17
SEAL ROW REMO HORIZONTAL UNILATERAL El Ejercicio PERFECTO para Espalda (Desde Prin	4X	S.ROW 10RM@ 8	3X	R.H.UNIL 15RM@ 12	4X	S.ROW 10RM@ 8 a 9	3X	R.H.UNIL 15RM@ 13	4X	S.ROW 10RM@ 9 a 10	2X	R.H.UNIL 15RM@ 13 a 14
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie					1ª S.CHANGE	11				13 a 14	R.P 20"	
2ª Serie						12 a 13			2ª S.CHANGE	12	R.P 20"/20"	
3ª Serie		3ª S.CHANGE	10		3ª S.CHANGE	11	R.P 20"		3ª S.CHANGE	12		
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
Tiempo de pausa J.SET	60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"	

JALON UNILT EN BANCO INCLINADO Jalón unilateral banco inclinado TUTORIAL - You	3X	JUNI ABIERT 15RM@ 12	3X	J.HIBRIDO 10RM@ 8	3X	JUNI ABIERT 15RM@ 13	3X	J.HIBRIDO 10RM@ 8 a 9	2X	JUNI ABIERT 15RM@ 13 a 14	2X	J.HIBRIDO 10RM@ 9 a 10
SENTADO JALON HYBRIDO NEUTRO 2BRZ Eneko Baz-Vallé WNB.F.PRO en Instagram: "Tre	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
ENLACE INSTAGRAM 2º EJERCICIO !												
Tiempo de pausa entre series	90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00	

JUMP SET FINAL												
FACE PULL ¿Cómo se hace un FACE PULL? GFit Coach - You	2X	12RM@ 10	2X	12RM@ 11	2X	12RM@ 11 a 12	2X	10RM@ 8	2X	10RM@ 9	2X	10RM@ 9 a 10
FRANCES EN BANCO POLEA BAJA CUERDA press francés polea - YouTube	3X	FR.BARRA 10RM@ 8	3X	EXT.P UNIL 15RM@ 12	3X	FR.BARRA 10RM@ 8 a 9	3X	EXT.P UNIL 15RM@ 13	3X	FR.BARRA 10RM@ 9 a 10	3X	EXT.P UNIL 15RM@ 13 a 14
EXT EN POLEA UNILATERAL	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
1ª Serie												
2ª Serie									R.P 20"		R.P 20"	
3ª Serie									DROP		DROP	
Tiempo de pausa J.SET	60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"		60" a 90"	

VOLUMEN TOTAL SERIES	19 SERIES	18 SERIES	19 SERIES	18 SERIES	17 SERIES	14 SERIES
CAD POST/TRACC/TRIC	7 / 9 / 3	7 / 8 / 3	7 / 9 / 3	7 / 8 / 3	6 / 8 / 3	5 / 6 / 3

POR FAVOR !!!! SIEMPRE, SIEMPRE LOS REDONDEOS DE AJUSTES DE CARGAS A LA BAJA !!!