

MESOCICLO 1

ENTRENAMIENTO B: II MACRO PERIODO HIBRIDO (1º Meso) HIBRIDACION 2.0 "EMPUJES"

MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Fecha						
Calidad del entrenamiento del (1) al (10)						
INDICACIONES MESOCICLO:						
EN LAS SERIES DE 4 UTILIZAR 82,5% DEL RM, EN LAS SIGUIENTES SERIES DEBIDO AL REST PAUSE REDUCIR CARGAS UN 15% MINIMO !!						
	1ºMICROCICLO	2ºMICROCICLO	3ºMICROCICLO	4ºMICROCICLO	5ºMICROCICLO	DESCARGA PARCIAL
	82,5% RM	82,5% RM	85% RM	85% RM	85% RM	

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PRESS BANCA EN MAQUINA HAMMER	3X	4+3 R.P 15" 6+2 R.P 15" 8+MAX RP20"	3X	4+4 R.P 15" 6+3 R.P 15" 8+MAX RP20"	3X	4+3 R.P 20" 6+2 R.P 20" 8+MAX RP30"	3X	4+4 R.P 20" 6+3 R.P 20" 8+MAX RP30"	2X	4+MAX RP30" 6+MAX RP30"	1X	82,5%RM 6+MAX RP20"
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	3'00		3'00		3'00		3'00		3'00			

FONDOS EN PARALELAS	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
	3X	R.I.R 2	2X	R.I.R 2-1	1X	R.I.R 1	3X	R.I.R 2-1	2X	R.I.R 1	1X	R.I.R 1-0
PRIMORDIAL ESTIMULO TOTAL!!	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie						MAX RP20"/20"						MAX RP30"/30"
2ª Serie				MAX RP20"						MAX RP30"		
3ª Serie												
DE MOMENTO SIN LASTRE !!												
Tiempo de pausa entre series	2'00		2'00				2'00		2'00			

APERTURAS MAQUINA PLACAS	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
	3X	10 RM@ 8	2X	12RM@ 10	1X	15RM@ 12	3X	12RM@ 10	2X	15RM@ 12	1X	15RM@
SIEMPRE PECHO MUY ERGIDO !!!	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie						12+STRIPP 2						15+STRIPP 2
2ª Serie				10+STRIPP 1						12+STRIPP 1		
3ª Serie												
STRIPPING -10% APROX												
Tiempo de pausa entre series	90"		90"				90"		90"			

SUPERSERIE FINAL												
TRABAJO TIPO TABATA "TIEMPO DE TRABAJO X TIEMPO DE DESCANSO" HASTA ALCANZAR Nº DETERMINADO DE SERIES												
ELEV LATERALES POLEAS BAJAS 2"-1"-2"-1"	2X	40"	3X	40"	2X	45"	3X	45"	2X	50"	3X	50"
OJO AL VIDEO !!												
FLEXIONES SUELO PIES EN ELEVACION	2X	40"	3X	40"	2X	45"	3X	45"	2X	50"	3X	50"
NO TE PASES CON LA ALTURA !!!												
RUEDA ABDOMINAL	3X	40"	3X	40"	3X	45"	3X	45"	3X	50"	3X	50"
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
OJO AL R.P.E !!!	8aprox		8aprox		9aprox		9aprox		9 a 10aprox		9 a 10aprox	
Tiempo de pausa entre series	40"		40"		45"		45"		50"		50"	