

MESOCICLO 2

ENTRENAMIENTO B: II MACROCICLO (2º MESOCICLO) UNCHAINED SERIES "EMPUJES A "

MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	
Fecha							
Peso por la mañana en ayunas							
Calidad del entrenamiento del (1) al (10)							
INDICACIONES MESOCICLO:							
UTILIZAR INICIALMENTE UN 75% DEL RM PARA LA SERIE DE 8 ,LUEGO QUITAR UN 10% Y SACAR LAS POSIBLES LLEGANDO AL FALLO TÉCNICO, EN LOS DROPS QUE ESTEN ESTIPULADOS.	1ºMICROCICLO	2ºMICROCICLO	3ºMICROCICLO	4ºMICROCICLO	5ºMICROCICLO	DESCARGA PARCIAL	

SERIES & REPETICIONES TARGET	75 %		75%a77'5%		77'5%		77'5%a80%		80 %			
PRESS BANCA EN MAQUINA HAMMER	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.		
	3X	8+ DROP 6+ DROP 4+ DROP	3X	8+ DROP 6+ DROP 4+ DROP <sub>2</sub>	3X	8+ DROP 6+ DROP <sub>2</sub> 4+ DROP <sub>2</sub>	3X	6+ DROP 5+ DROP 3+ DROP <sub>2</sub>	3X	6+ DROP 5+ DROP <sub>2</sub> 3+ DROP <sub>2</sub>	8X	82% a 85% 2-3 PAUSA1"o 2"
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.		
1ª Serie												2-3-2-3
2ª Serie												2-3-2-3
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	2' a 2'30"		2' a 2'30"		3'00		3'00		3'00		90"	

FONDOS PARALELAS (FOCUS PECTORAL) (SIN PAUSA NI BLOQUEO ARTICULAR) LLEGAR HASTA Nº REPS CON R.PAUSE	4X	6 RM@ 12 R.P 15"	4X	6 RM@ 12 R.P 15"	3X	6 RM@ 14 R.P 20"	3X	6 RM@ 14 R.P 20"	2X	6 RM@ 15 R.P 20"	1X	6 RM@ 15 R.P 10"		
	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 a 2'30"		2'00 a 2'30"		3'00		3'00		3'00					

EMON														
PRESS INCLINADO MANCUERNAS 30ºaprox T.U.T 2"-2"-2"-2"	4X	12 / 10	4X	12 / 10	3X	12 / 10	3X	12 / 10	3X	12 / 10	2X	10		
CRUCES DE POLEAS T.U.T 2"-2"-2"-2"	4X	12 / 10	4X	12 / 10	3X	12 / 10	3X	12 / 10	3X	12 / 10	2X	10		
ELEVACIONES LATERALES EN MAQUINA T.U.T 2"-2"-2"-2"	4X	12 / 10	4X	12 / 10	3X	12 / 10	3X	12 / 10	3X	12 / 10	2X	10		
PLANCHA ISOMET CAMBIOS DE APOYOS	4X	12	4X	12	3X	12	3X	12	3X	12	2X	12		
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.		
1ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
4ª Serie														
1ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
4ª Serie														
1ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
4ª Serie														
PERCEPCION DE ESFUERZO	R.P.E 8aprox EMON 16'		R.P.E 8aprox EMON 16'		R.P.E 8 a 9aprox EMON 12'		R.P.E 8 a 9aprox EMON 12'		R.P.E 9 aprox EMON 12'		R.P.E 9 aprox EMON 8'			