

MESOCICLO 3

ENTRENAMIENTO B: II MACROCICLO (3º Mesociclo) BODYBUILDING 1 "EMPUJES A "

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	3º MICROCICLO	4ºMICROCICLO	5º MICROCICLO	SEMANA DE PICO	

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PRESS BANCA EN MAQUINA HAMMER Máquina press banca de palanca - YouTube	5X	75% 6 10RM@	5X	75% 7-6-7 6-7	5X	75% 7 10RM@	5X	77'5 a 80% 5 7/8RM@	5X	77'5 a 80% 6-5-6 5-6	5X	82'5 3 6/7RM@
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
5ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	90"		90"		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90"	

BISERIE												
ENTRE EJERCICIOS PRACTICAMENTE SIN DESCANSO, AL FINALIZAR BISERIE X" DE DESCANSO. POR FAVOR, MOVIMIENTOS CONTROLADOS !!												
FONDOS PARALELAS (FOCUS PECTORAL) 15 a 18RM@	2X	12	3X	12	3X	12	2X	10	3X	10	2X	15
MAQUINA SENTADO APERTURAS Como Sacar Pecho Alto y Bajo Con La Maquina 18 a 20RM@	2X	15	3X	15	3X	15	2X	12	3X	12	2X	15
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
PERCEPCION DE ESFUERZO	R.P.E 8aprox		R.P.E 8aprox		R.P.E 8 a 9aprox		R.P.E 9 aprox		R.P.E 9 aprox		R.P.E 9 a 10 aprox	
Tiempo de pausa B.SERIE	60"		60"		60"		60"		90"		90"	

PRESS INCLINADO MANC 30º aprox EXCENTRICAS 3"/4" CONCEN "EXPLOS"	2X	70 % 8	2X	70 % 9	1X	70 % 10	2X	72'5% 8	2X	72'5% 9	1X	72'5% 10
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	90"		90"		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00	

SUPERSERIE FINAL												
ENTRE EJERCICIOS PRACTICAMENTE SIN DESCANSO, AL FINALIZAR SUPERSERIE X" DE DESCANSO. POR FAVOR, MOVIMIENTOS CONTROLADOS !!												
ELEV LAT SENTADO PRONO B. 70ºaprox Vuelos laterales o pájaros sentado prono - You 18 a 20RM@	2X	15	3X	15	2X	12	3X	12	2X	10	MAX PUMP	
EXT EN POLEA CON CUERDA HAZ ESTO PARA TRICEPS GRANDES (3 CLAVES) 18 a 20RM@	2X	15	3X	15	2X	12	3X	12	2X	10	MAX PUMP	
ELEV PIERNAS COLGADO Ejercicio para abdomen Elevación de piernas	2X	15	3X	15	2X	15 a 18	3X	15 a 18	2X	20	MAX PUMP	
	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												
PERCEPCION DE ESFUERZO	R.P.E 8aprox		R.P.E 8aprox		R.P.E 8 a 9aprox		R.P.E 9 aprox		R.P.E 9 aprox		R.P.E 9 a 10 aprox	
Tiempo de pausa F.SUPERSERIE	60"		75"		90"		90"		90"		90"	