



FASF GAMMA								
ENTRENAMIENTO C: V MACROCICLO (1º Mesociclo) ADAPT TECN FUERZA I ( EMPUJES CON PRIORIDAD EN PECHO )								
MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
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	6ºMICROCICLO	7ºMICROCICLO	DESCARGA PARCIAL

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PRESS TUMBADO HAMMER Y PRESS INCLINADO MANCUERNAS 40ºapprox	2X	12RM@ RIR 2 I.MANC	3X	12RM@ RIR 2 HAMMER	3X	12RM@ RIR 2 I.MANC	4X	12RM@ RIR 2 HAMMER	4X	10RM@ RIR 2-1 I.MANC	3X	10RM@ RIR 2-1 HAMMER	3X	10RM@ RIR 1 I.MANC	2X	10RM@ RIR 1 HAMMER
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie																
2ª Serie																
3ª Serie																
4ª Serie																
RIR CONSTANTE TODAS SERIES																
Tiempo de pausa entre series	2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00	

JUMP SET 1º																
APERTURAS POLEAS SENTADO	3X	15 RM@ 12 a 14	3X	15 RM@ 12 a 14	3X	15 RM@ 13 a 15	3X	15 RM@ 13 a 15	3X	13 RM@ 11 a 12	3X	13 RM@ 11 a 12	2X	13 RM@ 12 a 13	2X	13 RM@ 12 a 13
CRUCIFIX BANCO 40º	3X	15 RM@ 12 a 14 CRUCIFX	3X	15 RM@ 12 a 14 MANC	3X	15 RM@ 13 a 15 CRUCIFX	3X	15 RM@ 13 a 15 MANC	3X	13 RM@ 12 a 13 CRUCIFX	3X	13 RM@ 12 a 13 MANC	2X	13 RM@ 12 a 13 CRUCIFX	2X	13 RM@ 12 a 13 MANC
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie																
2ª Serie																
3ª Serie																
1ª Serie																
2ª Serie																
3ª Serie																
Tiempo de pausa J.SET	90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00	

FONDOS FOCUS PECTORAL (P.PESO CORP )																
PRESS INCLINADO MANCUERNAS 40ºapprox	2X	BILBO R.I.R 1-2 8 a 12	2X	1X 8-10 1X 12-15 RIR 1	2X	BILBO R.I.R 1-2 8 a 12	2X	1X 8-10 1X 12-15 RIR 1	2X	BILBO R.I.R 1 8 a 12	2X	1X 8-10 1X 12-15 RIR 1	1X	BILBO	1X	1X 10
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie Serie Bilbo (Peso corporal)																
2ª Serie	LASTRADA			LASTRADA			LASTRADA									
			TOP SET & BACK OFF		TOP SET & BACK OFF		TOP SET & BACK OFF		TOP SET & BACK OFF							
Tiempo de pausa entre series	90" a 2'00		2'00		90" a 2'00		2'00		90" a 2'00		2'00					

JUMP SET 2º																
DEAD FRANCES Z SOBRE BANCO PLANO	3X	10 RM@ 8	3X	10 RM@ 8 a 9	3X	10 RM@ 8 a 9	3X	10 RM@ 9 a 10	3X	8 RM@ 6	3X	8 RM@ 6 a 7	3X	8 RM@ 6 a 7	2X	8 RM@ 7 a 8
DEAD CURL	3X	10 RM@ 8	3X	10 RM@ 8 a 9	3X	10 RM@ 8 a 9	3X	10 RM@ 9 a 10	3X	8 RM@ 6	3X	8 RM@ 6 a 7	3X	8 RM@ 6 a 7	2X	8 RM@ 7 a 8
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie																
2ª Serie																
3ª Serie																
1ª Serie																
2ª Serie																
3ª Serie																
Tiempo de pausa J.SET	90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00	

VOLUMEN TOTAL SERIES	16 SERIES	17 SERIES	17 SERIES	18 SERIES	18 SERIES	17 SERIES	14 SERIES	11 SERIES
PECH / DELT / BRAZ	7 / 3 / 6	8 / 3 / 6	8 / 3 / 6	9 / 3 / 6	9 / 3 / 6	8 / 3 / 6	6 / 2 / 6	5 / 2 / 4

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

FASF GAMMA								
TITAN SERIES COMPETITION TEAM								
ENTRENAMIENTO E: V MACROCICLO (4º MESOCICLO) ADAPT TECNICA AFUERZA I (PULL + PUSH + RECORDATORIOS)								
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
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	6ºMICROCICLO	7ºMICROCICLO	DESCARGA PARCIAL

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
CRUNCH INVERTIDO	2X	RIR 2-1	2X	RIR 2-1	2X	RIR 2-1	2X	RIR 2-1	2X	RIR 1	2X	RIR 1	2X	RIR 1	2X	RIR 1
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie																
2ª Serie																
Tiempo de pausa entre series	90"		90"		90"		90"		90"		90"		90"		90"	

REMO GIRONDA AL EXTERNON	2X	12RM@ RIR 2	3X	12RM@ RIR 2	3X	12RM@ RIR 2	3X	12RM@ RIR 2	3X	10RM@ RIR 2-1	3X	10RM@ RIR 2-1	2X	10RM@ RIR 1	2X	10RM@ RIR 1
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie																
2ª Serie																
3ª Serie																
RIR CONSTANTE TODAS SERIES																
Tiempo de pausa entre series	2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00	

PRESS INCLINADO MULTIPOWER PRESS TUMBADO HAMMER	2X	12RM@ RIR 2 HAMMER	2X	12RM@ RIR 2 MULTP	3X	12RM@ RIR 2 HAMMER	3X	12RM@ RIR 2 MULTP	3X	10RM@ RIR 2-1 HAMMER	3X	10RM@ RIR 2-1 MULTP	2X	10RM@ RIR 2-1 HAMMER	2X	10RM@ RIR 1 MULTP
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie																
2ª Serie																
3ª Serie																
RIR CONSTANTE TODAS SERIES																
Tiempo de pausa entre series	2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00		2'00 a 3'00	

ELEV LAT MANC SENTADO DOBLE ELEV LAT DE PIE CON MUÑEQUERAS POLEAS ALTURA MUÑEQUAS APROX	2X	15 RM@ 12 a 14 MANC	2X	15 RM@ 12 a 14 POLEAS	2X	15 RM@ 13 a 15 MANC	2X	15 RM@ 13 a 15 POLEAS	2X	13 RM@ 12 a 13 MANC	2X	13 RM@ 12 a 13 POLEAS	2X	13 RM@ 12 a 13 MANC	2X	13 RM@ 12 a 13 POLEAS
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie																
2ª Serie																
Tiempo de pausa entre series	2'00		2'00		2'00		2'00		2'00		2'00		2'00		2'00	

JUMP SET 1																
JALON AL Pecho AG PRONO CON INCLINACION DE TORSO DE UNOS 30ºaprox	2X	12-15	2X	12-15	2X	12-15	2X	12-15	2X	11-14	2X	11-14	2X	11-14	2X	11-14
FOCO CINTURA ESCAPULAR APERTURAS INCLINADAS 30º POLEAS BAJAS APERTURAS SENTADO MAQUINA	2X	12-15 POLEAS	2X	12-15 MAQUINA	2X	12-15 POLEAS	2X	12-15 MAQUINA	2X	12-15 POLEAS	2X	12-15 MAQUINA	2X	12-15 POLEAS	2X	12-15 MAQUINA
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie																
2ª Serie																
1ª Serie																
2ª Serie																
TOP SET & BACK OFF RIR 1 CONSTANTE MUCHO OJO EHH																
Tiempo de pausa entre series	2'00		2'00		2'00		2'00		2'00		2'00		2'00		2'00	

JUMP SET 1																
CURL BAYASI	2X	12-15	2X	12-15	2X	12-15	2X	12-15	2X	11-14	2X	11-14	2X	11-14	2X	11-14
DOBLE EXT POLEA CRUZADA	2X	12-15	2X	12-15	2X	12-15	2X	12-15	2X	11-14	2X	11-14	2X	11-14	2X	11-14
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie																
2ª Serie																
1ª Serie																
2ª Serie																
TOP SET & BACK OFF RIR 1 CONSTANTE MUCHO OJO EHH																
Tiempo de pausa entre series	2'00		2'00		2'00		2'00		2'00		2'00		2'00		2'00	

VOLUMEN TOTAL SERIES	16 SERIES	17 SERIES	18 SERIES	18 SERIES	18 SERIES	18 SERIES	16 SERIES	16 SERIES
ABD / CINT.ESCAP / PECH / DELT / BRZ	2/4/4/2/4	2/5/4/2/4	2/5/5/2/4	2/5/5/2/4	2/5/5/2/4	2/5/5/2/4	2/4/4/2/4	2/4/4/2/4

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