

MESOCICLO 3							
ENTRENAMIENTO A: 1 MACROCICLO (3ºMESOCICLO) METODO MIXTO 2.0 "EMPUJES A + BICEPS"							
MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º		
Fecha							
Calidad del entrenamiento del (1) al (10)							
INDICACIONES MESOCICLO:							
	1ºMICROCICLO	2ºMICROCICLO	3ºMICROCICLO	4ºMICROCICLO	DESCARGA PARCIAL		

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.				
PRESS BANCA (LO DEJO ASI POR SI RECTIFICACIONES)	2X	BILBO EFEC BILBO 8-10	3X	BILBO EFEC BILBO 8-10 BILBO 8-6	4X	BILBO EFEC 10-12/8-10 6-8/ 6	3X	BILBO EFEC BILBO 8-10 BILBO 8-6	1X	BILBO EFEC				
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.				
1ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
4ª Serie														
Tiempo de pausa entre series		1'30		1'30		1'30		1'30						

FONDOS PARALELAS (FOCUS PECTORAL)	3X	10RM@ 8	2X	10RM@ 8 a 9	1X	10RM@ AMRAP	3X	8RM@ 6	2X	8RM@ 6 a 7				
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.				
1ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
T.U.T CHANGES 5"CONC O 5"EXCENT								5"EXC + 5"CONC X 3 REP		5"EXC + 5"CONC X 3 REP				
		RIR 1-2		RIR 1		RIR 0-1		RIR 1-2		RIR 1				
Tiempo de pausa entre series		2'00		2'00				2'00		2'00				

SUPERSERIE FINAL														
ABDOMEN EJECUCION NORMAL, EJERCICIOS MUSCULACION CONCENTRICA Y EXCENTRICA EN 5" SEGÚN INDIQUE LA SEMANA														
PRESS INCLINADO MANC 30º a 45ºgrados	2X	8 EXCEN 5"	2X	8 CONC 5"	2X	6 EXCEN 5"	2X	6 CONC 5"	MAX	PUMP				
DEAD CURL	3X	8 EXCEN 5"	3X	8 CONC 5"	3X	6 EXCEN 5"	3X	6 CONC 5"	MAX	PUMP				
BOBLE CRUNCH SOBRE BANCO PLANO	3X	20	3X	20	3X	20	3X	20	MAX	PUMP				
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.				
1ª Serie														
2ª Serie														
1ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
1ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
Tiempo de pausa entre series		45"		45"		45"		45"						

MESOCICLO 3										
ENTRENAMIENTO C: I MACROCICLO (3ºMESOCICLO) METODO MIXTO 2.0 "EMPUJES B"										
MICROCICLO	1º		2º		3º		4º		5º	
Fecha										
Calidad del entrenamiento del (1) al (10)										
INDICACIONES MESOCICLO:										
	1ºMICROCICLO		2ºMICROCICLO		3ºMICROCICLO		4ºMICROCICLO		DESCARGA PARCIAL	
SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PRESS BANCA	2X	BILBO EFEC BILBO 8-10	3X	BILBO EFEC BILBO 8-10 BILBO 8-6	2X	BILBO EFEC 10-12/8-10 6-8/6	3X	BILBO EFEC BILBO 8-10 BILBO 8-6	1X	BILBO EFEC
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie										
2ª Serie										
3ª Serie										
4ª Serie										
Tiempo de pausa entre series	1'30		1'30		1'30		1'30			
CRUCES POLEA UNILATERAL Y	3X	A.MANC 10RM@	3X	C.P.UNIL 10RM@	2X	A.MANC 12RM@	2X	C.P.UNIL 12RM@	1X	¿ELEGIR? 15RM@ AMRAP
APERTURAS MANCUERNAS 15º a 30º	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie										
2ª Serie										
3ª Serie										
Tiempo de pausa entre series	RIR 1-2 2'00		RIR 1-2 2'00		RIR 1 2'00		RIR 1 2'00		RIR 0-1	
PRESS MANCUERNAS Y	3X	P.MANC M.MIXTO 2.0	3X	MILITAR M.MIXTO 2.0	4X	P.MANC M.MIXTO 2.0	4X	MILITAR M.MIXTO 2.0	3X	¿ELEGIR? 80% 2 Rep.
PRESS MILITAR BARRA	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie	FALLO TECNICO 80%									
2ª Serie	ISOMETRIA 85 a 90%	60"	60"	60"	60"					
3ª Serie	FALLO TECNICO 70%									
4ª Serie	NEGATIVAS 85 a 90%				X1	X1				
Tiempo de pausa entre series	2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		2' a 3'00		EJECUCION NORMAL 90"	
ELEVACIONES LATERALES MANCUERNAS	3X	10RM@	3X	10RM@	2X	12RM@	2X	12RM@	1X	15RM@ AMRAP
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie										
2ª Serie					T. -10%	T. -10%				
3ª Serie										
T.U.T CHANGES 5"CONC O 5"EXCENT					5"EXC + 5"CONC X 3 REP	5"EXC + 5"CONC X 3 REP				
Tiempo de pausa entre series	90"		90"		90"		90"			
SUPERSERIE FINAL										
ABDOMEN EJECUCION NORMAL, EJERCICIOS MUSCULACION CONCENTRICA Y EXCENTRICA EN 5" SEGÚN INDIQUE LA SEMANA										
FLEXIONES SUELO CON FONDERAS	2X	8 EXCEN 5"	2X	8 CONC 5"	2X	6 EXCEN 5"	2X	6 CONC 5"	MAX	PUMP
EXTENSIONES EN POLEA CON CUERDA	2X	8 EXCEN 5"	2X	8 CONC 5"	2X	6 EXCEN 5"	2X	6 CONC 5"	MAX	PUMP
RUEDA ABDOMINAL	3X	20	3X	20	3X	20	3X	20	MAX	PUMP
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie										
2ª Serie										
1ª Serie										
2ª Serie										
3ª Serie										
Tiempo de pausa entre series	45"		45"		45"		45"			