EL MÉTODO BILBO DE JESÚS VARELA

BILBO TEAM

MESOCICLO 1

ENTRENAMIENTO A: II MACROCICLO PREP ESPECIFICA POWER (1º Mesociclo) "PRIORIDAD SENTADILLA + BANCA"

MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Fecha						
Condición Psicológica 1) Óptima 2) Buena 3) Normal 4) Negativa 5) Muy negativa						
Calidad del entrenamiento del (1) al (10)						
INDICACIONES MESOCICLO:						
	1º MICROCICLO	2º MICROCICLO	PEAK WEEK	4º MICROCICLO	5º MICROCICLO	PEAK WEEK II

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
SENTADILLA (ROM ACTUAL)	4X	80%RM 6	3X	80a82%RM 6	2X	85%RM 5	4X	82%RM 5 a 6	3X	85%RM 5	2X	87%RM 4
	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	R.I.R 1-2aprox 2'30 a 3'		R.I.R 1-2aprox 2'30 a 3'		R.I.R 1aprox 3' a 4'		R.I.R 1-2aprox 3'00		R.I.R 1-2aprox 3'00		R.I.R 1aprox 3' a 4'	

PRESS BANCA 1RM BUSCADO 180K	Kg.	Rep.	Kg.+2%	Rep.	Kg.+2%	Rep.	Kg.+2%	Rep.	Kg.+2%	Rep.	Kg.+2%	Rep.
1ª Serie 70 % de 1RM RIR 2		8-10		8-10		8-10		8-10		8-10		8-10
Descanso	3'		3'		3'		3'		3'		3'	
2ª Serie con encóder 80% 1RM		1										
	velocidad:		velocidad:		velocidad:		velocidad:		velocidad:		velocidad:	

PRESS BANCA MANCUERNA INCLINADO 30º	3X	RIR 2-3 8	3X	RIR 2-3 8	3X	RIR 2-3 8	3X	RIR 2-3 8	3X	RIR 2-3 8	3X	RIR 2-3 8
	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	1'30"											

SENTADILLA (ROM COMPETICION) OJO AL T.U.T " EXCENTRICAS"	3X	70%RM 6 3-2-1-1	3X	70%RM 6 3-2-1-1	2X	72%RM 6 2-3-1-0	3X	72%RM 6 3-2-1-1	3X	72%RM 6 3-2-1-1	2X	75%RM 6 2-3-1-0
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	R.I.R 5-6aprox 90"		R.I.R 5-6aprox 90"		R.I.R 5-6aprox 90"		R.I.R 4-5aprox 90"		R.I.R 4-5aprox 90"		R.I.R 3-4aprox 90"	

UVES O GAMBA ABDOMINAL	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25
	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	90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00	

EL MÉTODO BILBO DE JESÚS VARELA

BILBO TEAM

MESOCICLO 1

ENTRENAMIENTO B: II MACROCICLO PREP ESPECIFICA POWER (1º Mesociclo) "PRIORIDAD PESO MUERTO+TRACCIONES"

MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Fecha						
Condición Psicológica 1) Óptima 2) Buena 3) Normal 4) Negativa 5) Muy negativa						
Calidad del entrenamiento del (1) al (10)						
INDICACIONES MESOCICLO:						
	1º MICROCICLO	2º MICROCICLO	PEAK WEEK	4º MICROCICLO	5º MICROCICLO	PEAK WEEK II

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PESO MUERTO	4X	80%RM 6	3X	80a82%RM 6	2X	85%RM 5	4X	82%RM 5 a 6	3X	85%RM 5	2X	87%RM 4
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
	R.I.R 1-2aprox		R.I.R 1-2aprox		R.I.R 1aprox		R.I.R 1-2aprox		R.I.R 1-2aprox		R.I.R 1aprox	
Tiempo de pausa entre series	2'30 a 3'		2'30 a 3'		3' a 4'		3'00		3'00		3' a 4'	

DOMINADAS PRONAS O JALONES REMO BARRA (OJO ALTURA)	3X	DOM O JAL 80%RM 6	3X	REMO 80%RM 6	3X	DOM O JAL 82%RM 5 a 6	3X	REMO 82%RM 5 a 6	2X	DOM O JAL 85%RM 5	2X	REMO 85%RM 5
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
DOS,TRES DEDOS DEBAJO MITAD DE TIBIA!	R.I.R 1-2aprox		R.I.R 1-2aprox		R.I.R 1-2aprox		R.I.R 1-2aprox		R.I.R 1aprox		R.I.R 1aprox	
Tiempo de pausa entre series	2'30 a 3'		2'30 a 3'		2'30 a 3'		2'30 a 3'		3' a 4'		3' a 4'	

P.M. RUMANO MANCUERNAS Y HIP TRHUST	3x	P.M.RUM 10RM@ 8	3x	HYP.LST 10RM@ 8	2X	P.M.RUM 12RM@ 10	2X	HYP.LST 12RM@ 10	1X	P.M.RUM 12RM@ AMRAP	1X	HYP.LST 12RM@ AMRAP
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
OJO AL T.U.T	3-2-3-2		3-2-3-2		2-1-2-1		2-1-2-1		EJECUCION NORMAL		EJECUCION NORMAL	
Tiempo de pausa entre series	2' a 2'30"		2' a 2'30"		2'30"		2'30"					

RUEDA ABDOMINAL	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25
	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	90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00	

EL MÉTODO BILBO DE JESÚS VARELA

BILBO TEAM

MESOCICLO 1

ENTRENAMIENTO C: II MACROCICLO PREP ESPECIFICA POWER (1º Mesociclo) "PRIORIDAD BANCA + SENTADILLA PROFUNDA"

MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Fecha						
Condición Psicológica 1) Óptima 2) Buena 3) Normal 4) Negativa 5) Muy negativa						
Calidad del entrenamiento del (1) al (10)						
INDICACIONES MESOCICLO:						
	1º MICROCICLO	2º MICROCICLO	PEAK WEEK	4º MICROCICLO	5º MICROCICLO	PEAK WEEK II

PRESS BANCA 1RM BUSCADO 180K	Kg.	Rep.	Kg.+2%	Rep.	Kg.+2%	Rep.	Kg.+2%	Rep.	Kg.+2%	Rep.	Kg.+2%	Rep.
1ª Serie 70 % de 1RM RIR 2		8-10		8-10		8-10		8-10		8-10		8-10
Descanso	3'		3'		3'		3'		3'		3'	
2ª Serie con encóder 80% 1RM		1										
	velocidad:		velocidad:		velocidad:		velocidad:		velocidad:		velocidad:	

CRUCE DE POLEAS	3X	RIR 2-3 8	3X	RIR 2-3 8	3X	RIR 2-3 8	3X	RIR 2-3 8	3X	RIR 2-3 8	3X	RIR 2-3 8
	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	1'30"											

SENTADILLA (ROM COMPETICION) OJO AL T.U.T " CONCENTRICAS"	3X	70%RM 6 2-2-3-1	3X	70%RM 6 2-2-3-1	2X	72%RM 6 2-3-2-0	3X	72%RM 6 2-3-2-0	3X	72%RM 6 2-3-2-0	2X	75%RM 6 2-2-3-0
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
	R.I.R 5-6aprox		R.I.R 5-6aprox		R.I.R 5-6aprox		R.I.R 4-5aprox		R.I.R 4-5aprox		R.I.R 3-4aprox	
Tiempo de pausa entre series	90"		90"		90"		90"		90"		90"	

MAQUINA ADDUCTORES OJO AL T.U.T	3x	R.I.R 2-3 3-2-3-2	2X	R.I.R 2 3-2-3-2	NO	SE HACE	3x	R.I.R 2 3-2-3-2	2X	R.I.R 1-2 3-2-3-2	NO	SE HACE
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	90"		90"				90"		90"			

PLANCHA ABDOMINAL CON CAMBIOS DE APOYOS	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25	x3/4	20 a 25
	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	90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00		90" a 2'00	