

MESOCICLO 2

ENTRENAMIENTO A: II MACROCICLO PREP ESPECIFICA POWER (2º Mesociclo) "PRIORIDAD SENTADILLA + BANCA"

MICROCICLO	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Fecha						
Calidad del entrenamiento del (1) al (10)						
INDICACIONES MESOCICLO:						
	1º MICROCICLO	2º MICROCICLO	PEAK WEEK	4º MICROCICLO	5º MICROCICLO	PEAK WEEK II

BIRD DOG SIN APOYO	x3/4	RIR 3-4	x3/4	RIR 2-3	x3/4	RIR 2-3	x3/4	RIR 2-3	x3/4	RIR 2-3	x2	RIR 2-3
	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	

77'5%/80%/87'5/80%/77'5%    77'5%/82'5%/90%/80%    82'5%/87'5%/90%/85%    85%/92%/87'5%

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
SENTADILLA ROM COMPLETO	5X	5 - 4 3 - 4 5	4X	5 - 4 3 - 4	6X	90% 2	4X	4 - 3 2 - 3	3X	4 2 3	5X	92% a 95% 1
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
5ª Serie												
6ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	2 a 2'30"		2'30" a 3'00		2'00		2'30" a 3'00		3'00 a 3'30"		2'30"	

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

PRENSA UNILATERAL (SIN BLOQUEO ARTICULAR) BISERIADO	2X	15RM@ 12	2X	12RM@ 10	NO	SE HACE	2X	12RM@ 10	2X	10RM@ 8	NO	SE HACE
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												

MAQUINA ADDUCTORES	1X	R.I.R 2-1	2X	R.I.R 2-1	NO	SE HACE	2X	R.I.R 1	1X	R.I.R 1-0	NO	SE HACE
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa FINAL BISERIE	90"		90"				90"		90"			



