EL MÉTODO BILBO DE JESÚS VARELA

BILBO TEAM

MESOCICLO 3

ENTRENAMIENTO A: II MACROCICLO PREP ESPECIFICA POWER (3º Mesociclo Post Descarga) "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

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
SENTADILLA ROM COMPLETO	6X	6	5X	5 a 6	4X	80 a 82'5%	5X	4 - 3 2 - 3 4	4X	4 3-2 3	3X	1
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie	72 %	TUT NORMAL	75 %	2-2-3-1	80 %	5	80 %		82'5%		92'5%	
2ª Serie	72 %	2-3-2-1	75 %	TUT NORMAL	82'5%	4	85 %		85 %		95 %	
3ª Serie	72 %	2-3-2-1	77'5%	TUT NORMAL	82'5%	4	87'5%		90 %		95 %	
4ª Serie	72 %	TUT NORMAL	77'5%	2-2-2-2	80 %	F.TECNICO	82'5%		87'5%			
5ª Serie	75 %	TUT NORMAL	77'5%	TUT NORMAL			80 %	F.TECNICO				
6ª Serie	75 %	2-2-3-1										
					SERIE F.T. R.I.R 1-2aprox		SERIE F.T. R.I.R 1-2aprox					
Tiempo de pausa entre series	2'00		2'30"		2'30" a 3'00		3'00		3'00 a 3'30"		3'30" a 4'00"	

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.	
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"			

BIRD DOG SIN APOYO https://www.youtube.com/watch?v=EeCmIZ7W	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	

EL MÉTODO BILBO DE JESÚS VARELA

BILBO TEAM

MESOCICLO 3

ENTRENAMIENTO B: II MACROCICLO PREP ESPECIFICA POWER (3º Mesociclo) "PRIORIDAD PESO MUERTO+TRACCIONES"

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

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PESO MUERTO	5X	6	4X	5	3X	82'5 a 87'5%	4X	85%RM	3X	87'5% a 90%	3X	90% a 92'5%
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie	75 %	T.U.T 3-2-3-2	77'5%	TUT NORMAL	82'5%	5		4	87'5%	3	90 %	1
2ª Serie	75 %	2" ISO MED	77'5%	2" ISO MED	87'5%	3		3	90 %	2	92'5%	1
3ª Serie	75 %	TUT NORMAL	80 %	TUT NORMAL	85 %	4		4	87'5%	3	90 %	1
4ª Serie	77'5%	2-2-2-2	80 %	1" ISO MED				3				
5ª Serie	77'5%	TUT NORMAL										
2" ISOMT MITAD DE ROM												
Tiempo de pausa entre series	2'30" a 3'00		3'00		3'00 a 4'00		3'00		3'00 a 4'00		3'00 a 4'00	

JALON HAMMER UNILT Y REMO LANDMINE	4X	J.UNILT 12RM@ 10	4X	R.LANDM 12RM@ 10	3X	J.UNILT 10RM@ 8	3X	R.LANDM 10RM@ 8	2X	J.UNILT 8RM@ AMRAP	2X	R.LANDM 8RM@ AMRAP
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
4ª Serie												
OJO! PUEDES UTILIZAR STRAPS EN AMBOS												
Tiempo de pausa entre series	2'00		2'00		2'00		2'00		3'00		3'00	

HIP TRHUST Y P.M. RUMANO MANCUERNAS	3X	HIP.TRH 12RM@ 10	3X	P.M.RUM 12RM@ 10	2X	HIP.TRH 15RM@ 12	2X	P.M.RUM 15RM@ 12	1X	HIP.TRH 15RM@ AMRAP	1X	P.M.RUM 15RM@ AMRAP
	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	

EL MÉTODO BILBO DE JESÚS VARELA

BILBO TEAM

MESOCICLO 3

ENTRENAMIENTO C: II MACROCICLO PREP ESPECIFICA POWER (3º Mesociclo) "PRIORIDAD BANCA + TRABAJO TECNICO SENTADILLA"

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

SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
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
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	1'30"		1'30"		1'30"		1'30"		1'30"		1'30"	

SENTADILLA ROM COMPLETO	4X	6	3X	5 a 6	3X	80 a 82'5%	3X		4X		3X	
	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.	Kg.	Rep.
1ª Serie	72 %	2-3-2-1	75 %	2-2-3-1	80 %	5	82'5%	F.TEC R 1-2	85 %	F.TEC R 1-2	87'5%	4
2ª Serie	72 %	TUT NORMAL	77'5%	TUT NORMAL	82'5%	4	NEG 90%	TUT 6" X 2	NEG 95%	TUT 8" X 1	NEG 105%	TUT 4" X 1
3ª Serie	75 %	2-2-3-1	77'5%	2-2-2-2	80 %	F.TECNICO	77'5%	F.TEC R 1-2	80 %	F.TEC R 1-2	90 %	2
4ª Serie	75 %	TUT NORMAL							NEG 100%	TUT 4" X 1		
					SERIE F.T. R.I.R 1-2aprox							
Tiempo de pausa entre series	2'00		2'30"		2'30" a 3'00		3'00		3'00 a 3'30"		3'30" a 4'00"	

DOBLE CRUNCH ABDOMINAL	x3/4	15 a 20	x3/4	15 a 20	x3/4	15 a 20	x3/4	15 a 20	x3/4	15 a 20	x3/4	15 a 20
	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	