

OFFICINA ATLETICA MOTORIA

Semana 1

DIA 1	SENTADILLA	1X8(10)
	VARIANTE SENTADILLA T.M: <u>BOX SQUAT</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENT. BULGARA con mancuernas	3 x 8repe(10)
	PRESS DE BANCA	1X8(10)
	VARIANTE PR. BANCA T.M: <u>BOARD PRESS baja</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	DOMINADA SUPINA // LAT MACHINE SUPINA	3 x 8repe(10)
	(DIPS de paralelas)	3 x 8-10repe

DIA 2	PESO MUERTO	1X8(10)
	VARIANTE T.M: PESO MUERTO PINPULL(3-5cm)	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	GOOD MORNING	3 x 8repe (10)
	PRESS AGARRE ESTRECHO touch and go	3x 4repe (10). no T.M.
	PRESS MILITAR	3x 8repe (10)
	REMO CON BARRA	3x 8repe (10)

DIA 3	PRESS DE BANCA	1X8(10)
	VARIANTE PR. BANCA T.M: <u>PIN PRESS</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENTADILLA	1X8(10)
	VARIANTE SENTADILLA T.M: <u>PIN SQUAT</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	P.MUERTO RUMANO MONOP con mancuernas	3x 8repe (10)
	LEG PRESS 45°	3x 8repe (10)
	DOMINADA SUPINA // LAT MACHINE SUPINA	3x 8repe (10)

DIA 4	PESO MUERTO	1X8(10)
	VARIANTE T.M: <u>P.MUERTO DEFICIT (3-5cm)</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENT. BULGARA con mancuernas	3x 8repe (10)
	PRESS MILITAR	3x 8repe (10)
	PRESS BANCA DECLINADO touch and go	3x 4repe (10), no T.M.
	REMO POLEA BAJA	3x 8repe (10)
	(DIPS de paralelas)	3x 8repe (10)

Semana 2: AUMENTAR de 2,5% la CARGA de la semana anterior

DIA 1	SENTADILLA	1X8(10)
	VARIANTE SENTADILLA T.M: <u>BOX SQUAT</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENT. BULGARA con mancuernas	3 x 8repe(10)
	PRESS DE BANCA	1X8(10)
	VARIANTE PR. BANCA T.M: <u>BOARD PRESS baja</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	DOMINADA SUPINA // LAT MACHINE SUPINA	3 x 8repe(10)
	(DIPS de paralelas)	3 x 8-10repe

OFFICINA ATLETICA MOTORIA

DIA 2	PESO MUERTO	1X8(10)
	VARIANTE T.M: PESO MUERTO PINPULL(3-5cm)	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	GOOD MORNING	3 x8repe (10)
	PRESS AGARRE ESTRECHO touch and go	3x 4repe (10). no T.M.
	PRESS MILITAR	3x 8repe (10)
	REMO CON BARRA	3x 8repe (10)

DIA 3	PRESS DE BANCA	1X8(10)
	VARIANTE PR. BANCA T.M: <u>PIN PRESS</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENTADILLA	1X8(10)
	VARIANTE SENTADILLA T.M: <u>PIN SQUAT</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	P.MUERTO RUMANO MONOP con mancuernas	3x 8repe (10)
	LEG PRESS 45°	3x 8repe (10)
	DOMINADA SUPINA // LAT MACHINE SUPINA	3x 8repe (10)

DIA 4	PESO MUERTO	1X8(10)
	VARIANTE T.M: <u>P.MUERTO DEFICIT</u> (3-5cm)	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENT. BULGARA con mancuernas	3x 8repe (10)
	PRESS MILITAR	3x 8repe (10)
	PRESS BANCA DECLINADO touch and go	3x 4repe (10), no T.M.
	REMO POLEA BAJA	3x 8repe (10)
	(DIPS de paralelas)	3x 8repe (10)

Semana 3: AUMENTAR de 2,5% la CARGA de la semana anterior.

DIA 1	SENTADILLA	1X8(10)
	VARIANTE SENTADILLA T.M: <u>BOX SQUAT</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENT. BULGARA con mancuernas	3 x 8repe(10)
	PRESS DE BANCA	1X8(10)
	VARIANTE PR. BANCA T.M: <u>BOARD PRESS baja</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	DOMINADA SUPINA // LAT MACHINE SUPINA	3 x 8repe(10)
	(DIPS de paralelas)	3 x 8-10repe

DIA 2	PESO MUERTO	1X8(10)
	VARIANTE T.M: PESO MUERTO PINPULL(3-5cm)	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	GOOD MORNING	3 x8repe (10)
	PRESS AGARRE ESTRECHO touch and go	3x 4repe (10). no T.M.
	PRESS MILITAR	3x 8repe (10)
	REMO CON BARRA	3x 8repe (10)

OFFICINA ATLETICA MOTORIA

DIA 3	PRESS DE BANCA	1X8(10)
	VARIANTE PR. BANCA T.M: <u>PIN PRESS</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENTADILLA	1X8(10)
	VARIANTE SENTADILLA T.M: <u>PIN SQUAT</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	P.MUERTO RUMANO MONOP con mancuernas	3x 8repe (10)
	LEG PRESS 45°	3x 8repe (10)
	DOMINADA SUPINA // LAT MACHINE SUPINA	3x 8repe (10)

DIA 4	PESO MUERTO	1X8(10)
	VARIANTE T.M: <u>P.MUERTO DEFICIT (3-5cm)</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENT. BULGARA con mancuernas	3x 8repe (10)
	PRESS MILITAR	3x 8repe (10)
	PRESS BANCA DECLINADO touch and go	3x 4repe (10), no T.M.
	REMO POLEA BAJA	3x 8repe (10)
	(DIPS de paralelas)	3x 8repe (10)

Semana 4: AUMENTAR de 2,5% la CARGA de la semana anterior.

DIA 1	SENTADILLA	1X8(10)
	VARIANTE SENTADILLA T.M: <u>BOX SQUAT</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENT. BULGARA con mancuernas	3 x 8repe(10)
	PRESS DE BANCA	1X8(10)
	VARIANTE PR. BANCA T.M: <u>BOARD PRESS baja</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	DOMINADA SUPINA // LAT MACHINE SUPINA	3 x 8repe(10)
	(DIPS de paralelas)	3 x 8-10repe

DIA 2	PESO MUERTO	1X8(10)
	VARIANTE T.M: PESO MUERTO PINPULL(3-5cm)	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	GOOD MORNING	3 x8repe (10)
	PRESS AGARRE ESTRECHO touch and go	3x 4repe (10). no T.M.
	PRESS MILITAR	3x 8repe (10)
	REMO CON BARRA	3x 8repe (10)

DIA 3	PRESS DE BANCA	1X8(10)
	VARIANTE PR. BANCA T.M: <u>PIN PRESS</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENTADILLA	1X8(10)
	VARIANTE SENTADILLA T.M: <u>PIN SQUAT</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	P.MUERTO RUMANO MONOP con mancuernas	3x 8repe (10)
	LEG PRESS 45°	3x 8repe (10)
	DOMINADA SUPINA // LAT MACHINE SUPINA	3x 8repe (10)

DIA 4	PESO MUERTO	1X8(10)
	VARIANTE T.M: <u>P.MUERTO DEFICIT (3-5cm)</u>	6X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENT. BULGARA con mancuernas	3x 8repe (10)
	PRESS MILITAR	3x 8repe (10)
	PRESS BANCA DECLINADO touch and go	3x 4repe (10), no T.M.
	REMO POLEA BAJA	3x 8repe (10)
	(DIPS de paralelas)	3x 8repe (10)

Semana 5: AUMENTA de 2,5% la CARGA Y DESCARGA INTELIGENTE

DIA 1	SENTADILLA	1X8(10)
	VARIANTE SENTADILLA T.M: <u>BOX SQUAT</u>	4X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENT. BULGARA con mancuernas	3 x 8repe(10)
	PRESS DE BANCA	1X8(10)
	VARIANTE PR. BANCA T.M: <u>BOARD PRESS baja</u>	4X4repe T.M (tiempo modificado)
	DOMINADA SUPINA // LAT MACHINE SUPINA	3 x 8repe(10)
	(DIPS de paralelas)	3 x 8-10repe

DIA 2	PESO MUERTO	1X8(10)
	VARIANTE T.M: PESO MUERTO PINPULL(3-5cm)	4X4repe T.M (tiempo modificado)
	GOOD MORNING	3 x8repe (10)
	PRESS AGARRE ESTRECHO touch and go	3x 4repe (10). no T.M.
	PRESS MILITAR	3x 8repe (10)
	REMO CON BARRA	3x 8repe (10)

DIA 3	PRESS DE BANCA	1X8(10)
	VARIANTE PR. BANCA T.M: <u>PIN PRESS</u>	4X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENTADILLA	1X8(10)
	VARIANTE SENTADILLA T.M: <u>PIN SQUAT</u>	4X4repe T.M (tiempo modificado)
	P.MUERTO RUMANO MONOP con mancuernas	3x 8repe (10)
	LEG PRESS 45°	3x 8repe (10)
	DOMINADA SUPINA // LAT MACHINE SUPINA	3x 8repe (10)

DIA 4	PESO MUERTO	1X8(10)
	VARIANTE T.M: <u>P.MUERTO DEFICIT (3-5cm)</u>	4X4repe T.M (tiempo modificado)
	SENT. BULGARA con mancuernas	3x 8repe (10)
	PRESS MILITAR	3x 8repe (10)
	PRESS BANCA DECLINADO touch and go	3x 4repe (10), no T.M.
	REMO POLEA BAJA	3x 8repe (10)
	(DIPS de paralelas)	3x 8repe (10)

Semana 6:

DIA 1	SQUAT	Ramping Técnico 3repe, buffer 2. [88% aprox]
	PRESS DE BANCA	Ramping Técnico 3repe, buffer 2 ; (- 10% 2x3repe)
	PESO MUERTO	Ramping Técnico 3repe, buffer 2 ; (- 10% 2x2repe)
	Pin Squat	3x3 con la carga de la semana 3, no T.M.
	REMO POLEA BAJA	3X8(10)

DIA 2	SQUAT	Ramping Técnico 3repe, buffer 3. [85% aprox]
	PRESS DE BANCA	Ramping Técnico 3repe, buffer 3 ; (- 10% 2x3repe)
	PESO MUERTO	Ramping Técnico 3repe, buffer 3; (- 10% 2x2repe)
	Box Squat	3x3 con la carga de la semana 3, no T.M;

DIA 3	<ul style="list-style-type: none"> - POSIBILIDAD 1: descanso total - POSIBILIDAD 2: <ul style="list-style-type: none"> - SENTADILLA: ramping3 hasta la carga del DIA2 -10%[77,5% aprox]; 1x3s - PR.DE BANCA: ramping3 hasta la carga del DIA2 -10%; 2x2series - PESO MUERTO: ramping3 hasta la carga del DIA2 -10%; 1x2-3series
-------	--

DIA 4	<h3>TEST R.M:</h3> <ul style="list-style-type: none"> - SENTADILLA Ramping3 <u>Buffer 4</u> [80% aprox], después Ramping 1 hasta R.M - PRESS DE BANCA Ramping3 <u>Buffer 4</u>, después Ramping 1 hasta R.M - PESO MUERTO Ramping3 <u>Buffer 4</u>, después Ramping 1 hasta R.M
-------	---

