

Descarga la programación PPD: Powerlifting Para Divertirte

Aaron Marco -Master Trainer - cienciadelentrenamiento.com

SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3
5' de MOBILIDAD ESPECÍFICA Y INESPECÍFICA		
PLANCHA y PLANCHA INVERSA repe de 30" (5 -10' tot)	CRUNCH y VARIANTES 30 repe/serie (5-10' tot)	ABDOM en SUSPENSIÓN 15 repe/serie (5-10'tot)
IUPEREXTENSIÓN + LEG CURL	HOMBRO LATERAL + POST con mancuernas	CALFJUMP+PRESS HORIZ con parada ½ movim. 5"
PESO MUERTO	REMO MAQUINA lento, espalda vertic, no hombro	SENTADILLA
BOTTLE PRESS, parada pecho 4"	PRESS DE BANCA	PIN PRESS agarre estrecho, codo abierto carga medio-alta/alta
BOX SQUAT, parada corta 2"	P.MUERTO DEFICIT HASTA RODILLA encaje largo 4" y subida lenta	P.MUERTO PIN PULL carga medio-alta/alta, subida lenta 5" hasta el Cierre
	PIN SQUAT parada larga 5"	ESCUELA de Fuerza y Musculación

día 1:

- 5-10 minutos de pancha y pancha inversa (hollow position), repe. de 30".
- **SuperSet: hipertension + LegCurl.** 3 x (10/12repe + 6/8repe despacio)
- **PESO MUERTO**, ejercicio completo

Primera serie 70% x 5 repe.

Segunda serie 80% x 3 repe.

Tercera serie 90% x 1 repe.

Series de Back-off: Semana 1 65%: 5 x 5 s

Semana 2 70%: 4 x 5 s

Semana 3 75%: 3 x 5 s

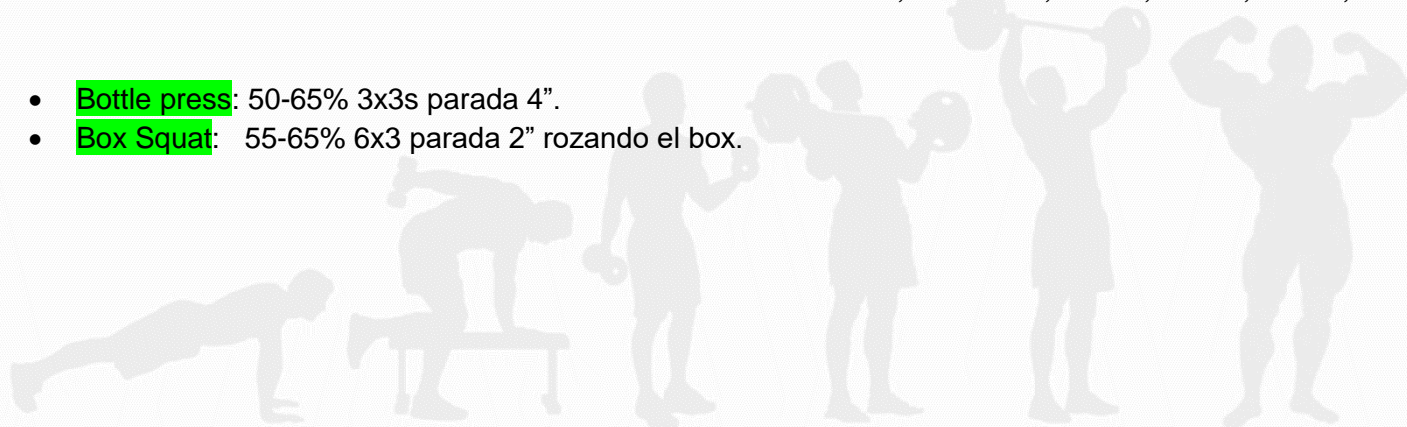
Semana 4 80%: 2 x 5 s

Semana 5 70%: 3 x 5 s

Semana 6 65%: 3 x 3 s, semana de descarga.

Sem.7 **TEST R.M:** 60% 3, 70% 2 x 2, 80% 1, 85% 1, 95% 1, tRM

- **Bottle press:** 50-65% 3x3s parada 4".
- **Box Squat:** 55-65% 6x3 parada 2" rozando el box.



día 2:

- 5' movilidad de hombros.
- 5-10' de abdominales crunch y variantes, series de 30 repeticiones.
- **SuperSet: levantamientos laterales y poster de hombros con mancuerna**: 3 x (8/10repe+8/10repe)
- **Remo maquina**, movimiento lento, espalda vertical, no hombros: 3series x 8/10repe
- **PRESS DE BANCA** Primera serie 70% x 5 repe.
Segunda serie 80%x 3 repe.
Tercera serie 90% x 1 repe.

Serie di Back-off:Semana 1 65%: 5 x 5 s
Semana 2 70%: 4 x 5 s
Semana 3 75%: 3 x 5 s
Semana 4 80%: 2 x 5 s.
Semana 5 70%: 3 x 5 s.
Semana 6 65%: 3 x 3 series, semana de descarga.
Semana 7 TEST R.M: 65% 4, 75% 3, 83% 2 x 2, 93% 1, tRM

- **Peso muerto DEFICIT hasta la rodilla**, 55-65% 3x3 encaje 4" y subida lenta hasta la rodilla y bajar.
- **Pin Squat** : ramping 3 parada 5"; back off -10% 3x3 parada 5"

día 3:

- 5-10' de abdominales en suspensión, series de 15 repeticiones
- **SuperSet : Calf jump + Press horizontal con parada 5" a mitad movimiento** y bajar -no movimiento completo de piernas- 3 x (10/12 repe+ 5/6repe con parada 5" mitad ROM)
- **SENTADILLA** Primera serie 70% x 5 repe.
Segunda serie 80% x 3 repe.
Tercera serie 90% x 1 repe.

Series de Back-off: Semana 1 65%: 5 x 5 s
Semana 2 70%: 4 x 5 s
Semana 3 75%: 3 x 5 s
Semana 4 80%: 2 x 5 s.
Semana 5 70%: 3 x 5 s.
Semana 6 65%: 3 x 3 series, semana de descarga.
Semana 7 TEST R.M: 70% 3, 75% 2 x 2, 85% 1, 95% 1, test RM

- **PIN PRESS agarre estrecho y codos "abiertos"** ramping3 parada2" y subida3"; Backoff -10% 6x2s
- **Peso muerto PIN PULL**: ramping 5 con encaje 3"; back off -10% 5x3 encaje 3";

Como siempre, para aquellos que quieren **DESCUBRIR MÁS Y ENTENDER LA LÓGICA**, aquí tenéis el artículo completo en cienciadelentrenamiento.com: art. [powerlifting PPD](http://cienciadelentrenamiento.com).

¡Buen entrenamiento!

Aaron Marco -Master Trainer - cienciadelentrenamiento.com