

PLAN DE ENTRENAMIENTO ADAPTACIÓN Y FUERZA GENERAL.

WWW.METRI.COM

RENDIMIENTO & SALUD



Saul Armendariz Sánchez

ÍNDICE

Descripción	2
Temporalización	2
Desarrollo de la Planificación	2
SEMANAS 1-2	2
SEMANAS 3-4	5
SEMANAS 5-6	8
SEMANAS 7-8	11

Descripción

Plan de entrenamiento pensado para personas que se han iniciado en el trabajo de fuerza y quieren ir progresando en el mismo. Se comienza desde la base con ejercicios poco técnicos donde no es necesario muchas veces ni material, solo con el propio cuerpo nos vale. Coger un peso que nos permita realizar dichas repeticiones como máximo.

Temporalización

SEMANAS	SESIONES	SES/SEM	CARGA	SERIES	REP.	VELOC.	REC.
1-8	16-24	2-3	Allow rep.	3-5	10-15	Máx.	1-15

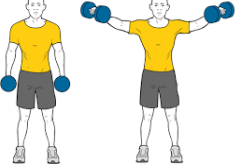




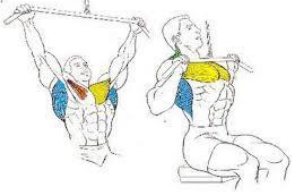


Desarrollo de la Planificación



SEMANAS 1-2

Total sessions	3 a 5
Sessions/week	2 a 3
Load (% IRM)	select loads that allow 10-15rep
Sets/session	3-5
Reps/set	10 a 15
Speed of lift	slow to moderate, emphasizing form
Recovery in minutes	1.5 a 3

CIRCUITO I

GIMNASIO circuito I.	REP.	Rec.	Dibujo
10' Bici o cinta			
5' Movilidad Palo			
Ejercicios			
1. Flexiones de brazos	4X10	20"	
2. Fondos para tríceps	3x10	20"	
3. Paso profundo lateral	2x15	40"	

<p>4. Hombro lateral abrir</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>5. Bíceps mancuernas</p>	<p>3X12</p>	<p>40"</p>	
<p>6. Paso profundo</p>	<p>2X15</p>	<p>40"</p>	<p>BENEFITO</p> 
<p>7. Press militar atrás</p>	<p>3X12</p>	<p>40"</p>	
<p>8. Isquiotibiales</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>9. Jalón al pecho</p>	<p>3X12</p>	<p>40"</p>	
<p>10. Squat</p>	<p>2X15</p>	<p>40"</p>	
<p>II. ejercicios abs. (recto, oblicuos)</p>		<p>30"</p>	

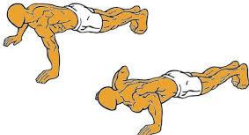



			
12. lumbares		30"	

SEMANAS 3-4



FASE DE CONSTRUCCIÓN, DESARROLLO GENERAL Y FUERZA RESISTENCIA

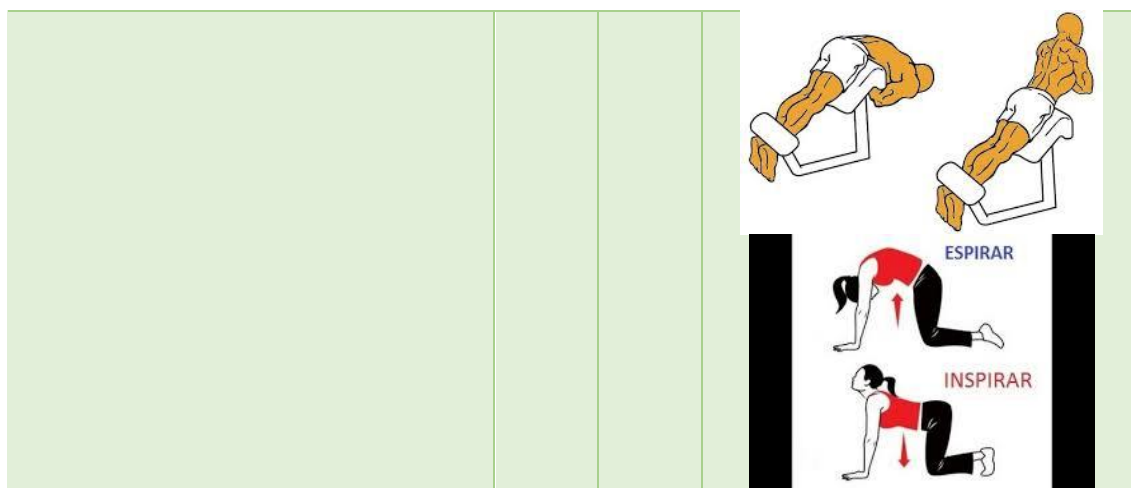
Total sessions	3 a 5
Sessions/week	2 a 3
Load (% IRM)	select loads that allow 10-15rep
Sets/session	3-5
Reps/set	10 a 15
Speed of lift	slow to moderate, emphasizing form
Recovery in minutes	1.5 a 3

CIRCUITO II

GIMNASIO circuito II.	REP.	Rec.	Dibujo
10' Bici o cinta			
5' Movilidad Palo			
Ejercicios			
1. Flexiones brs (brs abiertos-brs normal)	3x12	20"	
2. Hombro mancuerna al frente	3x15	40"	
3. Escalón - Barra	2x15	40"	 SUBIDAS AL CAJÓN LASTRADAS CON BARRA
4. Bíceps barra	2x15	40"	

<p>5. Press militar al frente</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>6. Fondos tríceps</p>	<p>3x12</p>	<p>20"</p>	
<p>7. Press piernas</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>8. Jalon alto</p>	<p>3X12</p>	<p>40"</p>	
<p>9. Soleo sentado con goma</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>10. Abductor - Adductor</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	

11. 3 ejercicios abd. (recto, oblicuos, iso.)		30"	
12. 3 últimos tabla lumbares		30"	



SEMANAS 5-6

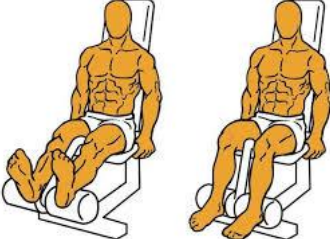
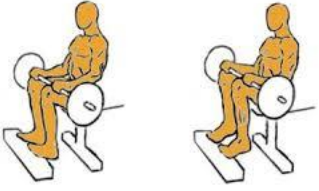


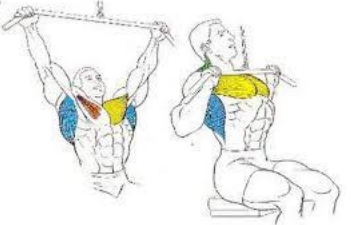

FASE DE CONSTRUCCIÓN, DESARROLLO GENERAL Y FUERZA RESISTENCIA

Total sessions	3 a 5
Sessions/week	2 a 3
Load (% IRM)	select loads that allow 10-15rep
Sets/session	3-5
Reps/set	10 a 15
Speed of lift	slow to moderate, emphasizing form
Recovery in minutes	1.5 a 3

CIRCUITO III

GIMNASIO circuito III	REP	Rec.	Dibujo
10' Bici o cinta			
5' Movilidad Palo			
Ejercicios			
1. Prensa inclinada 45 grados	2x15	40"	
2. Paso profundo frontal sin peso	2x15	40"	

Saúl Armendáriz Sánchez
 Colegiado N° 60.257
 T'fno.-699596587-
 Entrenador de Triatlón (FETRI)
info@metri.es

<p>3. Femoral a <u>1 pierna</u> sentado</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>4. Soleo sentado con peso</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>5. Flexiones en suelo rodillas apoyadas</p>	<p>3x10</p>	<p>30"</p>	
<p>6. Pullover barra</p>	<p>2X15</p>	<p>40"</p>	
<p>7. Jalones al pecho (agarre ancho)</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>8. Plancha Prono y supino isometrico</p>	<p>2x40seg</p>	<p>40"</p>	


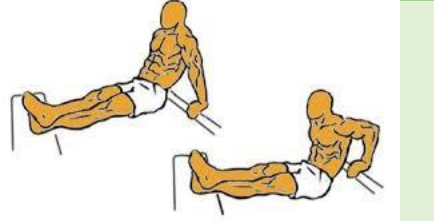



<p>9. Press con mancuernas hombro</p>	<p>2X15</p>	<p>40"</p>	
<p>10. Curl Polea baja (bíceps)</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>11. Fondos para tríceps</p>	<p>3x10</p>	<p>30"</p>	
<p>12. oblicuos</p>	<p>4x15</p>	<p>30"</p>	




SEMANAS 7-8



FASE DE CONSTRUCCIÓN, DESARROLLO GENERAL Y FUERZA RESISTENCIA

Total sessions	3 a 5
Sessions/week	2 a 3
Load (% IRM)	select loads that allow 10-15rep
Sets/session	3-5
Reps/set	10 a 15
Speed of lift	slow to moderate, emphasizing form
Recovery in minutes	1.5 a 3

CIRCUITO IV

GIMNASIO CIRCUITO IV	REP	Rec.	Dibujo
10' Bici o cinta			
5' Movilidad Palo			
Ejercicios			
1. Flexiones de brs inestable	3x10	20"	
2. Fondos para triceps (pies sobre banco)	3x10	20"	
3. Tijeras	2x15	40"	A  B 
4. Pajaro	2x15	40"	

<p>5. Biceps barra z</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>6. Subir escalón a una pierna</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>7. hombros</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	 <p>Press Arnold (arriba) Landmine (abajo)</p>
<p>8. Isquiotibiales sentado</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	
<p>9. Remo sentado</p>	<p>2x15</p>	<p>40"</p>	

10. Squat	2x15	40''	
11. 3 ejercicios abd. (recto, oblicuos, iso.)		30''	
12. 3 últimos tabla lumbares		30''	