

PLAN DE
ENTRENAMIENTO
DE FUERZA.
ADAPTACIÓN.

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	4
SEMANAS 5-6	6
SEMANAS 7-8.....	9

Descripción

Plan de entrenamiento pensado para personas que se inician 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	20-30	Máx.	1-15

Desarrollo de la Planificación

SEMANAS 1-2





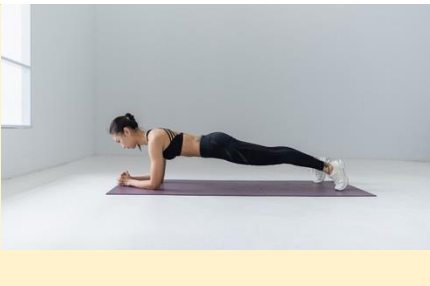

CIRCUITO DE FUERZA I


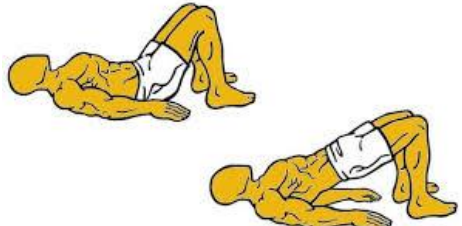
Total sessions	8 a 12
Sessions/week	2 a 3
Load (nRM)	BW allow rep. máx.
Sets/session	3 a 5
Reps/set	20 a 30
Speed of lift	Max.
Recovery in minutes	1 a 15

3 series x (los 10 ejercicios 30" trabajo + 30" recuperación seguidos)

Descanso entre series 1' 30"

EJERC	MÚSC.	DESCRIPCIÓN	DIBUJO
1	Pecho y tríceps	Fondos de brazos con rodillas apoyadas	
2	Cuádriceps	Sentadillas	

3	Tríceps	Tríceps en silla	
4	ABS	Crunch Abdominal	
5	Tríceps y pecho	Fondos Brazos abiertos	
6	Hombro y cuádriceps	Militar + salto sin mancuernas	
7	CORE	Planchas	
8	Cuádriceps	Sentadilla piernas abiertas	

9	Cuadíceps	Escalón	
10	Glúteo	Elevación cadera desde tumbado	

SEMANAS 3-4


CIRCUITO DE FUERZA II

Total sessions


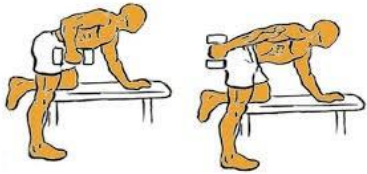




8 a 12

Sessions/week	2 a 3
Load (nRM)	BW allow rep. máx.
Sets/session	3 a 5
Reps/set	20 a 30
Speed of lift	Max.
Recovery in minutes	1 a 15

3 series x (los 10 ejercicios 30" trabajo + 30" recuperación seguidos) Descanso entre series 1' 30"

EJERC	MÚSC.	DESCRIPCIÓN	DIBUJO
1	Pectoral	Fondos de brazos	

Saúl Armendáriz Sánchez
 Colegiado N° 60.257
 Tfno.-699596587-
 Entrenador de Triatlón (FETRI)
info@metri.es

2	Cuadriiceps	Sentadillas con barra	
3	Triceps	Tríceps con mancuernas	
4	ABS	Abdominales con balón medicinal	
5	Pectoral	Fondos brazos abiertos con peso	
6	Hombro	Militar + salto con mancuernas	
7	CORE	Abs isométricos con un apoyo	

8	Cuadriceps	Sentadillas piernas abiertas con barra sin pesos	
9	Cuadriceps	Escalón con mancuernas	

SEMANAS 5-6

CIRCUITO DE FUERZA III

Total sessions







8 a 12






Sessions/week	2 a 3
Load (nRM)	BW allow rep. máx.
Sets/session	3 a 5
Reps/set	20 a 30
Speed of lift	Máx.
Recovery in minutes	1 a 15

3 series x (los 10 ejercicios 30" trabajo + 30" recuperación

seguidos) Descanso entre series 1' 30"

EJERC	MÚSC.	DESCRIPCIÓN	DIBUJO
-------	-------	-------------	--------

1	Pectoral	Fondos de brazos	
2	Cuádriceps	Sentadillas con barra y pesos	
3	Triceps	Tríceps con barra	
4	ABS	Abdominales con peso (Disco)	
5	Pectoral	Fondos brazos abiertos con peso	
6	Hombro	Militar + salto + Flex. brazos	

7	CORE	Abs isométricos con un apoyo	
8	Cuadriceps	Sentadillas piernas abiertas con barra	
9	Cuadriceps	Escalón con mancuernas	
10	Glúteo	Elevación cadera desde sentado	
10	Glúteo	Elevación cadera desde tumbado con una pierna (alternar piernas)	

SEMANAS 7-8

CIRCUITO DE FUERZA IV


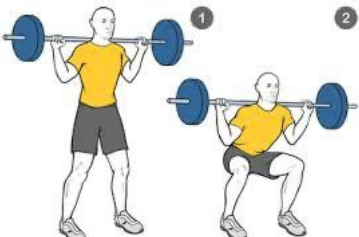

Total sessions





8 a 12



Sessions/week	2 a 3
Load (nRM)	BW allow rep. máx.
Sets/session	3 a 5
Reps/set	20 a 30
Speed of lift	Máx.
Recovery in minutes	1 a 15

3 series x (los 10 ejercicios 30" trabajo + 30" recuperación seguidos)

Descanso entre series 1' 30"

EJERC	MÚSC.	DESCRIPCIÓN	DIBUJO
1	Pectora	Fondos de brazos con palmada	
2	Cuádriceps	Sentadillas con barra y pesos + 10kg	
3	Triceps	Tríceps con mancuernas	

4	CORE	Abdominales colgada	
5	Pectoral	Fondos brazos abiertos con peso +5-10kg	
6	Hombro y cuádriceps	Militar + salto + Flex. Brazos y piernas con mancuernas	
7	CORE	Abdominales + peso	

8	Cuádriceps	Sentadillas piernas abiertas con barra + 10kg (total)	
9	Cuádriceps	Escalón con mancuernas + 5kg	
10	Dorsal ancho	Dominadas	