

PLAN DE DESARROLLO DE LA FUERZA. HIPERTROFIA.

WWW.METRI.ES

RENDIMIENTO & SALUD



Saul Armendariz Sánchez

ÍNDICE

Descripción	2
Temporalización	2
Desarrollo de la Planificación	2
WEEK 1-2	2
SEMANAS 3-4.....	4
SEMANAS 5-6.....	6
SEMANAS 7-8.....	8
SEMANAS 9-10.....	10

Descripción

Plan de entrenamiento pensado para personas que tienen un bagaje amplio en el desarrollo de la fuerza. Es un plan con objetivo desarrollar la fuerza máxima vía hipertrofia muscular (incremento de masa muscular). Coger un peso que nos permita realizar dichas repeticiones como máximo.

Temporalización

SEMANAS	SESIONES	SES/SEM	CARGA	SERIES	REP.	VELOC.	REC.
1-10	20-30	2-3	Allow Rep.	3-5	8-12	Máx.	1:30-3'



Desarrollo de la Planificación



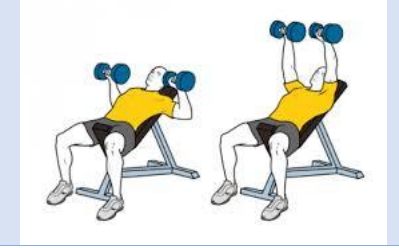

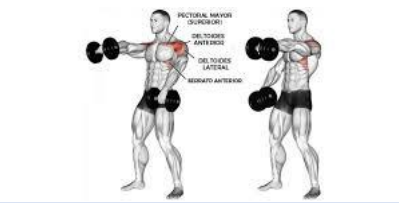

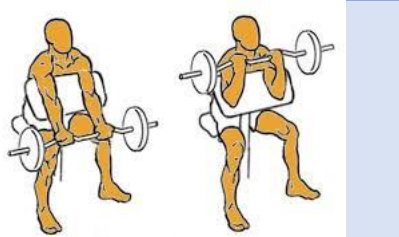
WEEK 1-2



FASE DE DESARROLLO

Total sessions	3 a 5
Sessions/week	2 a 3
Load (% 1RM)	select loads that allow 8-12 rep
Sets/session	
Reps/set	8-12
Speed of lift	Máx.
Recovery in minutes	1.5 a 3

CIRCUITO I

Ejercicio	Series/Rep	Rec.	Dibujo
1. media sentadilla en máquina	3x15	1' 30"	
2. extensiones de cuádriceps a 1 pierna	3x15	1' 30"	

<p>3. paso sobre banco alternando pierna (poco peso)</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>4. press banca con barra plano.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>5. press inclinada con mancuernas.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>6. cruce de poleas.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>7. elevaciones laterales + frontales en la misma repetición.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>8. curl alterno sentada en banco inclinada 60 grados.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>9. curl scott con barra.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	

<p>10. abdomen inferior en tabla inclinada.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>11. abdomen en polea alta de rodillas en suelo.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	





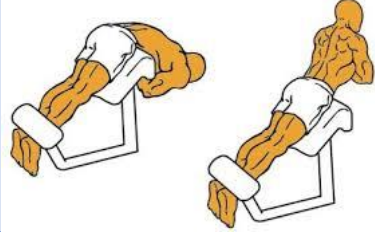
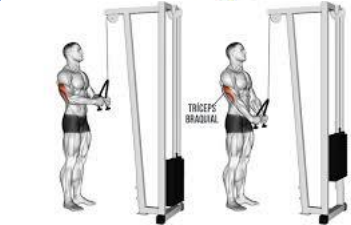

SEMANAS 3-4

FASE DE DESARROLLO

<p>Total sessions</p>	<p>3 a 5</p>
<p>Sessions/week</p>	<p>2 a 3</p>
<p>Load (% IRM)</p>	<p>select loads that allow 8-12 rep</p>
<p>Sets/session</p>	
<p>Reps/set</p>	<p>8-12</p>
<p>Speed of lift</p>	<p>Máx.</p>
<p>Recovery in minutes</p>	<p>1.5 a 3</p>

CIRCUITO II

Ejercicio	Series/Rep	Rec.	Dibujo
<p>1. femoral acostada a 2 piernas.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>2. peso muerto con mancuernas (rodillas extendidas) para femorales</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	

<p>3. gemelos en prensa.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>4. dorsal en banco con mancuernas</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>5. remo en maquina sentada</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>6. encogimientos con barra (por detrás para trapecio)</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>7. hiperextensiones en maquina (lumbares)</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>8. triceps polea alta con barra.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	
<p>9. extensiones a 1 mano por encima de la cabeza para triceps.</p>	<p>3x15</p>	<p>1' 30"</p>	

10. Robinson (oblicuos) 6x15	3x15	1' 30"
-------------------------------------	------	--------

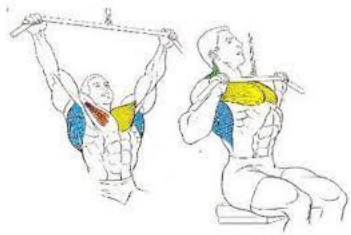





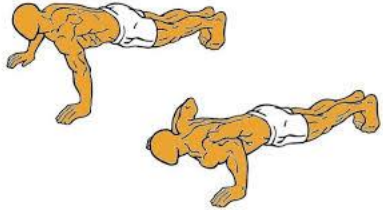





SEMANAS 5-6

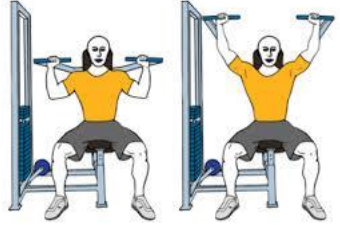


FASE DE DESARROLLO

Total sessions	3 a 5
Sessions/week	2 a 3
Load (% IRM)	select loads that allow 8-12 rep
Sets/session	
Reps/set	8-12
Speed of lift	Máx.
Recovery in minutes	1.5 a 3

CIRCUITO III

Ejercicio	Series/Rep	Rec.	Dibujo
1. Jalón pecho	2x20	30"	
2. Remo sentado	3x15	30"	
3. Abdominales isométricos	2x25	30"	

<p>4. Pectoral maquina sentado</p>	<p>3x15</p>	<p>30"</p>	
<p>5. Fondos brazos (Flex.)</p>	<p>3x8</p>	<p>30"</p>	
<p>6. Abdominales</p>	<p>2x25</p>	<p>30"</p>	
<p>7. Bíceps solo barra</p>	<p>2x20</p>	<p>30"</p>	
<p>8. tríceps en maquina</p>	<p>2x20</p>	<p>30"</p>	
<p>9. abdominales</p>	<p>2x25</p>	<p>30"</p>	
<p>10. elevación hombro frontal con mancuernas</p>	<p>3x15</p>	<p>30"</p>	


<p>11. hombros con maquina</p>	<p>3x15</p>	<p>30"</p>	 
<p>12. abdominales con medicinal</p>	<p>2x25</p>	<p>30"</p>	




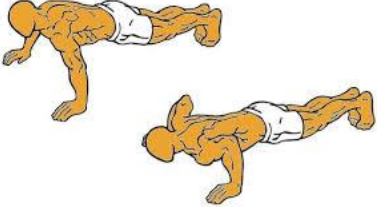



SEMANAS 7-8






FASE DE DESARROLLO

<p>Total sessions</p>	<p>3 a 5</p>
<p>Sessions/week</p>	<p>2 a 3</p>
<p>Load (% IRM)</p>	<p>select loads that allow 8-12 rep</p>
<p>Sets/session</p>	
<p>Reps/set</p>	<p>8-12</p>
<p>Speed of lift</p>	<p>Máx.</p>
<p>Recovery in minutes</p>	<p>1.5 a 3</p>

CIRCUITO IV

Ejercicio	Series/Rep	Rec.	Dibujo
<p>1. Dorsal con mancuerna</p>	<p>3x30/20/10</p>	<p>30"</p>	

<p>2. Remo sentado</p>	<p>3x30/20/10</p>	<p>30"</p>	
<p>3. Abdominales</p>	<p>2x25</p>	<p>30"</p>	
<p>4. Pectoral maquina sentado</p>	<p>3x30/20/10</p>	<p>30"</p>	
<p>5. Fondos de brazo</p>	<p>3x15</p>	<p>30"</p>	
<p>6. Abdominales (crunch)</p>	<p>2x25</p>	<p>30"</p>	
<p>7. Bíceps mancuernas</p>	<p>3x30/20/10</p>	<p>30"</p>	
<p>8. Tríceps polea alta</p>	<p>3x30/20/10</p>	<p>30"</p>	

<p>9. Abs isométricos</p>	<p>2x45"</p>	<p>30"</p>	
<p>10. Pájaros</p>	<p>3x30/20/10</p>	<p>30"</p>	
<p>11. Hombros máquina</p>	<p>3x30/20/10</p>	<p>30"</p>	
<p>12. Abdominales oblicuos</p>	<p>2x25</p>	<p>30"</p>	
<p>13. COMBA</p>	<p>3x20 saltos</p>	<p>30"</p>	

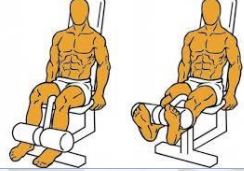

SEMANAS 9-10



FASE DE DESARROLLO

<p>Total sessions</p>	<p>3 a 5</p>
<p>Sessions/week</p>	<p>2 a 3</p>
<p>Load (% IRM)</p>	<p>select loads that allow 8-12 rep</p>
<p>Sets/session</p>	
<p>Reps/set</p>	<p>8-12</p>
<p>Speed of lift</p>	<p>Máx.</p>
<p>Recovery in minutes</p>	<p>1.5 a 3</p>

CIRCUITO V

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

Ejercicio	Series/Rep	Rec.	Dibujo
1. Sentadilla con barra	3x30/20/10	30"	
2. Cuádriceps maquina	3x30/20/10	30"	
3. Abdominal es sentado	2x25	30"	
4. Abductores	3x30/20/10	30"	
5. Abdominal es	2x25	30"	
6. Isquiotibial es maquina tumbado	3x30/20/10	30"	
7. Peso muerto	3x30/20/10	30"	
8. Abdominal es isométricos	2x25	30"	
9. Paso profundo al frente	3x30/20/10	30"	

10. Paso profundo lateral	3x30/20/10	30"	
11. Abdominal es oblicuos	2x25	30"	
12. Gemelos a 1 pierna	3x30/20/10	30"	