

PLAN DE DESARROLLO DE LA FUERZA ESPECÍFICA.

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	5
SEMANAS 7-8	7

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 neural sin incidir tanto en el desarrollo de la 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.
1-8	16	2	Allow Rep.	3-6	3-6	Máx.	2-4'


Desarrollo de la Planificación






SEMANAS 1-2

FASE DE CONSTRUCCIÓN EN FUERZA ESPECÍFICA

Total sessions	8 a 12
Sessions/week	2
Load (nRM)	BW goal
Sets/session	3 a 6
Reps/set	3 a 6+
Speed of lift	Máx.
Recovery in minutes	2 a 4

CIRCUITO I. FUERZA.

Ejercicio	Series/rep	Rec	Dibujo
1. Robinson en suelo con brs extendidos atrás con 5kg	5x12	2'	
2. Sentadilla en multipower	4x8-6-4-4	2'	

3. Tijera frontal sin alternar	3x4	2'	
4. Sentadilla Sissy	3x6	2'	
5. Glúteos círculo en colchoneta 6 kgs de plomera tobillo	3x10	2'	
6. Femoral acostado	4x4	2'	
7. Peso Muerto rod. Semiflex.	3x6	2'	


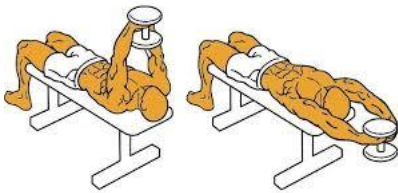


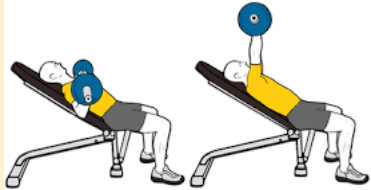
SEMANAS 3-4

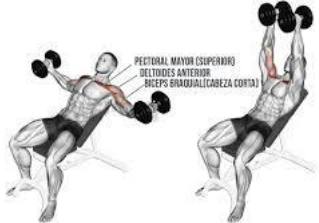

FASE DE CONSTRUCCIÓN EN FUERZA ESPECÍFICA

POTENCIA – FUERZA I

Total sessions	8 a 12
Sessions/week	2
Load (nRM)	BW goal
Sets/session	3 a 6
Reps/set	3 a 6+
Speed of lift	Máx.
Recovery in minutes	2 a 4

CIRCUITO II. FUERZA.

Ejercicio	Series/rep	Rec	Dibujo
1. Elevación cadera pns extendidas lastadras 6kg	4x10-12	2'	
2. Pull en pie cruzado	4x12	2'	
3. Soleo lastrado sentada con doble subida con las dos piernas	4x12 a 15	2'	
4. Flexiones en el suelo 2 al fallo	-	2'	
5. Press inclinada barra (iso extensión pectoral 10")	4x4 y 1x 4+4	2'	

6. Aperturas inclinadas	3x6 y 1x4+4 (iso extensión pectoral 10")	2'	
7. Curl antebrazo barra	3x10	2'	


SEMANAS 5-6


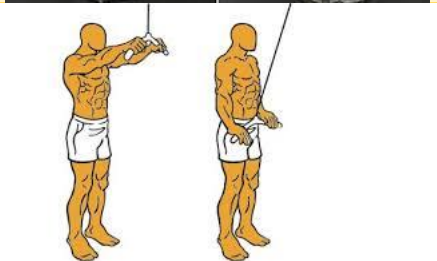
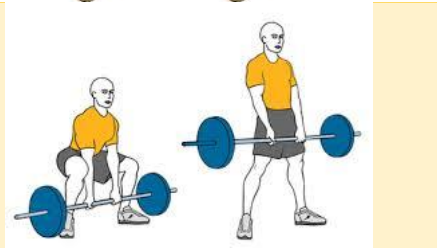


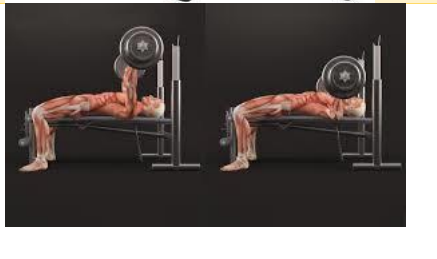
FASE DE CONSTRUCCIÓN EN FUERZA ESPECÍFICA

POTENCIA – FUERZA I

Total sessions	8 a 12
Sessions/week	2
Load (nRM)	BW goal
Sets/session	3 a 6
Reps/set	3 a 6+
Speed of lift	Máx.
Recovery in minutes	2 a 4

CIRCUITO III. FUERZA.

Ejercicio	Series/Rep.	Rec.	Dibujo
1. Oblicuos medicinal	4x12 a cada lado	2'	
2. Patada rana	2x15 abdomen	2'	

<p>3. Dominadas maquina de ayuda</p>	<p>3x6-8</p>	<p>2'</p>	
<p>4. Jalones Frontales de pie brazos extendidos</p>	<p>3x8</p>	<p>2'</p>	
<p>5. Peso muerto sumo (espalda)</p>	<p>3x6-6-4</p>	<p>2'</p>	
<p>6. Remo con barra agarre prono</p>	<p>4x4</p>	<p>2'</p>	
<p>7. Press francés banco cn barra</p>	<p>3x4</p>	<p>2'</p>	
<p>8. Press fuerza</p>	<p>3x6</p>	<p>2'</p>	




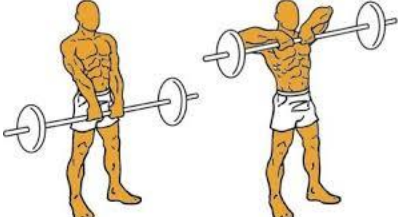
SEMANAS 7-8


FASE DE CONSTRUCCIÓN EN FUERZA ESPECÍFICA

POTENCIA – FUERZA I

Total sessions	8 a 12
Sessions/week	2
Load (nRM)	BW goal
Sets/session	3 a 6
Reps/set	3 a 6+
Speed of lift	Máx.
Recovery in minutes	2 a 4

CIRCUITO IV. FUERZA.

Ejercicio	Series/Rep.	Rec.	Dibujo
1. Transverso 3posiciones	3x40"	30"	
2. Press militar	3x6	30"	
3. Laterales 45 grados 1 mano descolgada	3x4-6	30"	
4. Remo al mentón barra	4x6-4-4-4	30"	

5. Curl con barra (calentar 1+)	4x6-4-4-4	30"	
6. Curl alterno 45 grados sentado	3x4a6	30"	