



tabla de entrenamiento

powerlifting nivel 1°

DÍA 1

- SENTADILLAS = #
- PRENSA = 3x10
- FEMORALES = 3x10
- GEMELOS = 3x15
- CURL MANCUERNA = 3x10
- CURL CON BARRA = 3x8

DÍA 2 y DÍA 4 al 90%

- PRESS BANCA = #
- PRESS INCLINADO = 3x10-8-6
- PRESS MANCUERNA = 3x10
- PRESS TRAS NUCA = 4x10-8-6-4
- ELEVACIONES LATERALES = 3x12
- TIRON POLEA TRICEPS = 4x10

DÍA 3

- PESO MUERTO = #
- REMO BARRA = 3x10-8-6
- POLEA ALTA = 3x10
- DOMINADAS = 3x fallo
- ENCOGIMIENTO DE HOMBROS = 3x10
- CURL CON BARRA = al 90% del día 1

* 4x10 : el 1° numero son las series, el 2° numero las repeticiones

* 4x10-8-6-4: son 4 series, la 1° de 10 repes, la 2° de 8 repes, la 3° de 6 repes y la 4° de 4 repes.

ABDOMINALES:

todos los días

PROGRAMA

en los ejercicios marcados con #

- 1º semana : MAXIMO 10 REP
- 2º semana : con lo de 10 rep. :4x8
- 3º semana : MAXIMO 8 REP
- 4º semana : con lo de 8 rep. :4x6
- 5º semana : MAXIMO 6 REP
- 6º semana : con lo de 6 rep. :4x4
- 7º semana : MAXIMO 4 REP
- 8º semana : con lo de 4 rep. :4x2
- 9º semana : MAXIMO 2 REP

* MAXIMO 10 REP.: Sacar un maximo de kilos posibles para hacer 10 repeticiones sin ayuda

* con lo de 10 rep: 4x8: con los kilos conseguidos para 10 repeticiones, hacemos 4 series de 8 repeticiones.

* las siguientes semanas igual pero con las repeticiones marcadas.

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
sentadillas	max 10	4 x 8 →	max 8	4 x 6 →	max 6	4 x 4 →	max 4	4 x 2 →	max 2
pres banca	max 10	4 x 8 →	max 8	4 x 6 →	max 6	4 x 4 →	max 4	4 x 2 →	max 2
peso muerto	max 10	4 x 8 →	max 8	4 x 6 →	max 6	4 x 4 →	max 4	4 x 2 →	max 2