



tabla de entrenamiento

powerlifting nivel 2°

DÍA 1

- SENTADILLAS = #
- PRENSA = 3x10-8-6
- PESO MUERTO P. RECTAS = 3x10
- FEMORALES = 3x15 peso ligero
- GEMELOS = 3x25
- CURL CON BARRA = 3x10-8-6
- CURL CON MANCUERNA = 3x10

DÍA 2 y DÍA 4 al 90%

- PRESS BANCA = #
- PRESS INCLINADO = 3-10-8-6
- APERTURAS PLANAS = 3-10
- PRESS TRAS NUCA = 3-10-8-6
- PRES MANCUERNAS HOMBROS = 3-12
- PRES CERRADO = 4-10-8-6-4

DÍA 3

- PESO MUERTO = #
- CUADRICEPS = 3-15 peso ligero
- REMO BARRA = 4-10-8-6-4
- POLEA ALTA = 3-10
- ENCOGIMIENTO DE HOMBROS = 3-10-8-6
- CURL CON BARRA = 3-12

ABDOMINALES :
 todos los días

PROGRAMA

en los ejercicios marcados con #	sentadillas	press biceps	peso m
1º semana : 65% 4-10			
2º semana : 70% 3-10			
3º semana : 75% 4-8			
4º semana : 80% 3-8			
5º semana : 85%	4-6		
6º semana : 90% 3-6			
7º semana : 92,5%	4-5		
8º semana : 95%	3-5		
9º semana : 97,5%	4-3		
10º semana: 100%	3-3		
11º semana: maximos	3-1		

CALCULAR EL MAXIMO PARA 1 REPETICION:

FORMULA: kilos x repeticiones x 0,03 + kilos

El maximo de kilos para 2 repeticiones del entrenamiento 1° los multiplicamos por 2 el resultado lo multiplicamos por 0,03 y el resultado le sumamos el maximo de kilos para 2 repeticiones del entrenamiento 1°.

Ejemplo:

Entrenamiento 1° : maximo kilos para 2 repeticiones: 132,5

$132,5 \times 2 \times 0,03 + 132,5 = 140$ KILOS

el maximo para 1 repeticon serian 140 kilos.

PROGRAMA:

Sacamos los maximos con la formula, para los movimientos de SENTADILLAS, PRES BANCA y PESO MUERTO.

calculamos el porcentaje que esta marcado cada semana y hacemos las repeticiones marcadas.

Ejemplo:

sentadillas: 140 kilos

p.banca: 102,5 kilos

peso muerto: 185 kilos

	sentadi	presb.	pe
1° semana: 65%	10-390 kilos	65 kilos	120 kilos