



tabla de entrenamiento

powerlifting nivel 3º

DÍA 1

- SENTADILLAS = #
- SENATDILLAS = 2x10 (velocidad)
- PRENSA = 2x10
- FEMORALES = 4x10
- GEMELOS = 3x15
- CURL MANCUERNA = 3x10

DÍA 2

- PRESS BANCA = #
- PRESS BANCA = 2x10 (velocidad)
- PRESS INCLINADO = 3x10-8-6
- PRESS TRAS NUCA = 3x10-8-5
- PRESS MANCUERNAS HOMBROS = 3x12
- INVERTIDO = 3x10-8-5
- PRES CERRADO TRICEPS = 3x10-8-5

DÍA 3

- PESO MUERTO = #
- REMO BARRA = 3x10-8-6
- POLEA ALTA = 3x10
- ENCOGIMIENTO DE HOMBROS = 3x10
- PESO MUERTO PIERNAS RECTAS = 2x10
- CURL PREDICADOR = 4x10

DÍA 4

- PRES BANCA = al 90% del dia 2
- PRES INVERTIDO = al 90% del pres banca
- PRES BANCA PARCIALES = al 120 % del pres banca
- PRES BANCA NEGATIVAS = 3 x 3 x 6 segundos.
- PRES TRAS NUCA = al 90 % del dia 2
- PRES CERRADO = 3x12

ABDOMINALES:

Todos los días:

PROGRAMA

en los ejercicios marcados con #

1º semana : 65% 10-3

2º semana : 70% 9-3

3º semana : 75% 8-3

4º semana : 80% 7-3

5º semana : 85% 6-3

6º semana : 90% 5-3

7º semana : 92,5% 4-3

8º semana : 95% 3-3

9º semana : 97,5% 2-3

10º semana: 100% 1-3

11º semana: maximos para 1 repe

sentadi	pres b.	peso m.

Al finalizar el entrenamiento descansar una semana.