



# tabla de entrenamiento

powerlifting nivel 4º

## 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 : 80%      4x5+1F

2º semana : 82.5%    4x5+1F

3º semana : 85%      4x5+1F

4º semana : 87.5%    4x3+1F

5º semana : 90%      4x3+1F

6º semana : 92.5%    4x3+1F

7º semana : 95%      3x2+1F

8º semana : 97.5%    3x2+1F

9º semana : 100%     3x2+1F

sentadi	pres b.	peso m.

Al finalizar el entrenamiento descansar una semana.