



Rutina de Acondicionamiento y Entrenamiento de la Fuerza

La intención de este programa de 3 semanas es equilibrar la fuerza de todo el cuerpo y lograr las posturas correctas.

Cabe destacar que antes de realizar cada sesión se realizará una buena entrada en calor.



Semana 1

Día 1

- Cargadas + Sentadillas adelante + 2° tiempo / al 70% de envión x 2 (1+1+1)
- 1° tirón de cargada / al 80% de una cargada (3 series de 3 rep)
- Sentadillas adelante / al 75% x (5 series de 3 rep)
- Remo parado / (3 series de 10 rep)
- Abdominales colgado / 30 en total

Día 2

- Cargada + 2° tiempo / 75% del peso corporal x (5 series de 2 rep (1+1))
- Metidas de arranque / al 70% de arranque (5 series de 3 rep)
- Empujes de fuerza / al 70% de arranque (4 series de 5 rep)

- Plancha frontal (Core) x 3 series

Día 3

- Arranque + sentadilla de arranque / al 70% (5 series de 2 rep (1+1))
- 1º tirón arranque + arranque / al 80% de arranque (3 series de 3 rep)
- Sentadillas atrás / 70% (5 series de 5 rep)
- Dominadas / 30 rep en total
- Abdominales c/p /30 rep en total

Día 4

- Arranque potencia colgado / al 30% de arranque (5 series de 3 rep)
- Arranque / al 70% x 2 – 75% x 2 x 3 – 80% x 2 – 85% x 1
- Enviñón / 70% x 2 – 75% x 2 x 3 – 80% x 2 – 85% x 1
- Sentadillas adelante / al 80% x 2 x 3
- Twist soviético / 3 x 10



Semana 2

Día 1

- Cargada + sentadillas + 2º tiempo / al 75% de enviñón x 1 +1 +1
- 1º tirón de cargada – al 90% de una cargada x 3 x 3
- Sentadillas adelante / 80% x 2 x 5
- Remo parado / 3 x 10
- Abdominales colgado / 35 rep en total

Día 2

- Cargada de potencia + 2º tiempo / al 75% del PC x 2 (1+1) x 2 ; 80% x 1 +1 x 3
- Sentadillas arranque / 4 series de 6 rep
- Empuje de fuerza / 75% (3 series de 5 rep)
- Plancha frontal / 3 series

Día 3

- Arranque + sentadilla arranque / al 75% (5 series de 2 +1)
- 1º tirón arranque / al 90% (3 series de 3 rep)
- Sentadilla atrás / 75% (5 series de 5 rep)
- Dominadas / 40 en total
- Abdominales / 40 en total

Día 4

- Arranque potencia colgado / al 35% de arranque (5 series de 2 rep)
- Arranque / 70% -2. 75% -2 – 2. 80% -1. 85% -1. 90% -1.

- Envión / 70%-2. 75%-2-2. 80%-1. 85%-1. 90%-1
- Sentadillas adelante / Libre (No más de 4 repeticiones)
- Twist soviético / 3 x 10



Semana 3

Día 1

- Envión / 70%-2. 75%-2. 80% (5 series de 1 rep)
- Tirones de envión / al 95% de envión (3 series de 3 rep)
- Sentadillas adelante / 75% (2 series de 3 rep) 80% (3 series de 3rep)
- Remo parado / 3 x 10
- Abdominales colgado / 30 rep en total

Día 2

- Cargada de potencia + 2º tiempo / al 75% de PC x 1+1 x 2 – 80% x1 x 2 – 85% x1x2
- Metidas de arranque / al 75% de arranque(3 series de 2rep) – al 80% (2 series de 1 rep)
- Empujes de fuerza / al 75% de arranque (3 series de 5 rep)
- Plancha frontal (core) / 3 series

Día 3

- Arranque / al 70% x 2 – 75% x 2- 80% (5 series de 1)
- Tirones de arranque / al 95% de arranque (3 series de 3 rep)
- Sentadillas atrás / 75% (2 series de 5) – 80% (3 series de 5rep)
- Dominadas / 35 rep en total
- Abdominales / 40 en total

Día 4

- Arranque potencia colgado / al 35% de arranque (5 series de 3 rep)
- Arranque / llegar al 90% x (3 series de 1rep)
- Envión / llegar al 90% x (3 series de 1 rep)
- Sentadillas adelante / llegar al 85% (3 series de 1 rep)
- Twist soviético / 3 x 10