

# TABLA DE ENTRENAMIENTO

## Esquema principal

	DEDOS Y TRACCIONES	PESAS
Diciembre, enero y febrero( 12 semanas)	Continuidad. resistencia	Fuerza pura
Marzo y abril (8 semanas)	Resistencia. fuerza	Resistencia
Mayo (4 semanas)	Fuerza pura	

---

### CONTINUIDAD RESISTENCIA:

**Primer día:** Plafón, series de continuidad de 2+3+4+5+4+3+2+1 a un 75 % de intensidad máxima o series de 2+2 hasta los 35 o 40 pasos, con secuencias finales de un 70%. Estas series se llaman "pirámides" y se como mejor se hacen es con otro compañero. Lo de 2+3+4+5+4+3+2+1 es lo que se llama pirámide, ya que se escala 2 minutos y se descansan 2, luego se escalan 3 minutos y se descansan 3, luego 4 escalados y 4 descansados, luego 5, luego 6 y después se empieza a bajar, ósea, escalas 5 descansas 5, escalas 4 y descansa 4, 3, 2, 1 minuto escalado y se acabo la pirámide. El hecho de hacer la pirámide con un compañero es mejor por 2 cosas, el tiempo que tu escalas coincide con el que tu compañero descansa, y al revés, además es mejor que tu compi te ponga los pasos pq tu fijo que tenderas a hacerlo lo mas fácil posible. Lo del 2+2 es otra manera de hacer el ejercicio, consiste en que junto con otro compañero se van poniendo pasos, asi si empiezas tu, pones 2 pasos, estos los repite tu compañero y el pone 2 mas, luego tu haces tus 2 + los 2 suyos y pones 2 mas, asi hasta que lleguéis a hacer una vía de 40 pasos. Abdominales

**Segundo día:** Isométricos (resistencia) y pesas (primera parte), abdominales

**Tercer día:** Pesas (segunda parte) y tracciones, carreras de 30 minutos, Abdominales

---

### RESISTENCIA FUERZA:

**Primer día:** Plafón series de 2+2 hasta completar los 30 pasos con secuencias finales de una intensidad del 85%. Abdominales y carreras de 30 minutos

**Segundo día:** Isométricos mas pesas (resistencia sobre circuito de superseries), abdominales

**Tercer día:** Plafón problemas de boulder de 15 pasos como máximo con secuencias de intensidad del 90%, abdominales y carrera de 30 minutos

**Cuarto día:** Tracciones sobre planos usando campus e isométricos

---

## FUERZA MAXIMA:

**Primer día:** Boulder de 10 o 12 movimientos con intensidad del 90% o 100% (descansos de hasta 15 minutos), abdominales y carrera de 25 minutos

**Segundo día:** Descanso

**Tercer día:** Campus series de explosividad y tracciones lastrados, carrera de 1 hora

**Cuarto día:** Boulder de 10 movimientos con intensidad hasta el 80%, abdominales

**Quinto día:** Descanso con carrera de 30 minutos

---

**PESAS PRIMER DIA (FASE DE FUERZA MAXIMA):** En los ejercicios de pesas, lo primero que se hace es calcular el peso máximo que somos capaces de levantar en cada ejercicio. Una vez apuntado esto (en la tabla esta en la columna de color rojo, con los pesos que pude levantar yo), solo hace falta calcular el 50, el 70, el 80 y el 90 % de ese total, para calcular los pesos que deberemos hacer con cada repetición, ósea, 12, 8, 6 y 2 repeticiones.

	50% - 12 repeticiones	70% - 8 repeticiones	80% - 6 repeticiones	90% - 1 repeticion	peso max
Elevaciones laterales	10	10	10	10	10Kg
Press transnuca	15	20	25	30	30Kg
Curl biceps	20	25	32	35	40Kg
Triceps polea	15	20	25	30	30Kg
Press militar mancuerna	7	10	12	14	15Kg

---

**PESAS SEGUNDO DIA (FASE DE FUERZA MAXIMA):** Aquí se hace lo mismo que con las pesas del primer día, se calcula exactamente igual

	50% - 12 repeticiones	70% - 8 repeticiones	80% - 6 repeticiones	90% - 1 repeticion	peso máx.
Press de banca	30	40	50	55	60Kg
Dominadas	15	20	25	30	30Kg
Remo gironda	35	50	55	65	70Kg

---

**PESAS (FASE RESISTENCIA):** Las superseries consiste en hacer todas las repeticiones con un mínimo descanso, así si haces las pesas con un colega, el tiempo que el use para hacer sus repeticiones es el que tu descansas y viceversa.

	40% - 20
Elevaciones laterales	SUPERSERIE SIG
Press trasnuca	
Curl de biceps mancuerna	SUPERSERIE SIG
Curl barra recta invertida	
Triceps polea	SUPERSERIE SIG
Fondos lastrado	
Press de banca	SUPERSERIE SIG
Aperturas	

**TRACCIONES SOBRE ISOMETRICOS RESISTENCIA:** Los isométricos consisten el colgarte de diferentes tipos de agarre, si solo haces isométricos, vale con estar colgado de esos agarres, cuando lleves unas series los antebrazos literalmente te estallaran, y si quieres hacer tracciones pues de esos mismos agarres haces dominadas, esos tipos de agarres los he llamado tejadillos( un agarre inclinado como el tejados e una casa), romo ( el típico romualdo jejej) y palos de escoba( es como si pegas el palo de una escoba en la pared y te cuelgas de el, es un agarre jodidillo, agarralo en extensión). El ejercicio de la maquina de escribir consiste en hacer una dominada sobre una barra, cuando estés arriba se trata de que sin dejar de bloquear, llesves tu cuerpo de un lado a otro, como si fueras el tabulador de una maquina de escribir, ósea, te llevas todo el cuerpo a la derecha y tendrás todo el bloqueo sobre ese brazo derecho, después al lado contrario y así sucesivamente.

	50% - 15	70% - 10	70% - 10	50% - 12
Tejadillos	5	10	10	5
Romos	10	15	15	10
Palos de escoba	MAX	MAX		
Maquina de escribir sobre romos	MAX	MAX		
Romo pequeño resina	MAX	MAX		

2 minutos de descanso entre serie y serie

**ISOMETRICOS RESISTENCIA (6 series) :** En los ejercicios de isométricos hay que elegir presas que sean romas con la forma mas o menos indicada en la tabla. Los tejadillos serian agarres planos con caña, los romos cuanto mas romos mejor, y los palos de escoba (como su nombre indica) de un grosor mas o menos igual al palo de una escoba. En este ejercicio solo hay que colgarse de estos agarres y aguantar el tiempo indicado en la tabla. Se hará en 2 tandas

Primera tanda : tejadillos, romos y palos de escoba. Son 6 series de un minuto cada serie, con un reposo entre cada serie de 1 minuto. Cada minuto de cada serie se divide e 3 partes que coinciden con los segundos de cada ejercicio, así en cada serie se harán 20" de tejadillo + 20" de romos + 10" de palos de escoba, los otros 10" que sobran para completar ese minuto se pierden en los cambios entre agarre y agarre. Entre serie y serie se descansara 1 minuto

Segunda tanda: Es igual a la primera tanda pero con 2 ejercicios solamente, en este caso son pinzas. Se trata de aguantar colgado de 2 tipos de pinzas, una fácil y otra mas complicada. Entre serie y serie se descansan los 45 segundos que sobran para hacer el minuto completo.

Tejadillos	20"
Romos	20"
Palos de escoba	10"
Pinza fácil	15"
pinza difícil	15"

## Continuidad - Semanas 1-4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
TABLÓN	-Pirámides		-Series o +2 hasta 40 mov. 8 series o 4 +2		<i>Tócate los huevos</i>
DORSAL	-Tribout (7x20)		-Series máx. rep.		<i>Vete a dar una vuelta</i>
	-Espalda (3x12rep) cada posición.		- Polea 1 mano. 12-10-8-6 rep.		
PESAS	-Pecho +25	(Op. Lunes)	-Hombro +25.	(Op. Miércoles)	<i>Haz la mochila</i>
Circuitos	-Triceps +25.		-Biceps +25.		
OTROS	Abdominales.	-Carrera +30´.	Abdominales.	-Carrera +20´.	<i>Lee algo ¡que te embruteces!</i>
		-Abdominales.		-Abdominales.	

## Potencia - Semanas 5-7

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
TABLÓN	-Boulder. 6 mov.		-Boulder. 6 x12 mov.		<i>Vete al cine</i>
	-Campus. 1 mano, 2 regletas. 4 series.		-Descompesadas en campus. 3 rep x brazo. 4 o 5 reg.		
DORSAL	-Dominadas con peso. 12-10-8-6.	-	-Frenchies		<i>Coje la furga y vete al campo</i>
	-Espalda. 12-10-8-6.		-Polea 1 mano. 12-10-8-6.		
PESAS		-Pecho: .Press .Superior .Aperturas .Contractor.		-Hombro: .Trasnuca .Pájaros .Frontal .Pájaros post	<i>Date una crugida con los colegas</i>
		-Biceps: .Barra z .Concentrado		-Triceps: .Barra z. .Polea .Trasnuca.	
OTROS	-Abdominales	-Abdominales	-Abdominales	-Abdominales	<i>Come en un Burri Kin</i>
		-Carrera 20'.		-Carrera 20'.	

## Resistencia - Semanas 8-9

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
TABLÓN *	-4 Series 20 mov. Desc. 1:3.  -4 Series 30-40 mov. Descanso 8´.		- <u>4/5 Series:</u>  3rep x 12 mov.  Descanso Rep 2´.  Descanso Ser. 5´.  - <u>4 Series:</u>  5 Dom+ 2 Bloq 90° y 45°+  Suspensión 10s.+  Boulder 6 mov.  Reposo 3´.		<i>Emborrachate (pero ojo con las resacas)</i>
DORSAL*	-Tribuot 8-9 dom.  -Espalda 12-16rep.		-Polea 1mano. 12 rep.		<i>Queda con la ´churri´, que estará hasta el higo de tu entrenamiento</i>
PESAS		Idem Continuidad hasta 16rep.		Idem Continuidad hasta 16rep.	<i>Mira los croquis de las vías que quieres hacer</i>
OTROS	-Abdominales	Correr 30´  Abdominales	-Abdominales	-Correr 20´ Abdominales	<i>A estas alturas debes ser un cenutrio: Lee más.</i>

## Descando - Semana 10

	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
GENERAL	Si no fumas ni bebes ni tines amigos ni churri ni sabes leer y no sales el finde: Deja de Entrenar.				