








Semana 1 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Externa	2x20 ,	Utilizar un Peso que canse a 20 repeticiones
		
Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Interna	2x20 ,	Utilizar un Peso que canse a 20 repeticiones
		
Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
Cargadas de Potencia	1x3x49kG (55)% , 1x2x63kG (70)% , 1x2x72kG (80)% , 1x2x81kG (90)% ,	
		
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
Tirones de envio	1x3x64kG (60)% , 1x2x75kG (70)% , 1x2x86kG (80)% , 1x1x97kG (90)% ,	
		
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
Sentadilla por delante	1x4x61kG (65)% , 1x4x70kG (75)% , 1x3x75kG (80)% , 1x2x84kG (90)% ,	Cargar la Barra sobre las clavículas , las manos sostienen
		
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo Frontal	1x6x63kG (70)% , 1x6x67kG (75)% , 1x6x72kG (80)% , 1x3x81kG (90)% ,	
		
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Press de Pecho	1x3x70kG (70)% , 1x4x75kG (75)% , 3x4x85kG (85)% ,	
		

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Remo Vertical 3x6x37kG (75)% ,



Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

FLEXION DE PIERNAS 2x20 ,



Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rodar la pelota 2x20 ,



Ejercicio11	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Giros con Polea 2x10 ,



Sentado sobre una pelota de equilibrio (Swiss Ball)
Utilizar un Peso que canse a 10 repeticiones, se puede dificultar mas apoyando un solo pié








Ejercicio12	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Grip Cambio de toma alternado 3x 00'45" ,



Ir cambiando alternadamente la toma palmar a prona con cada mano Sucesivamente durante el tiempo estipulado

Semana 1 mié

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Bisagra alternada 	2x20 ,	Realizarlo lentamente rotando el tronco llevando el codo derecho a tocar con la rodilla Izquierda
Ejercicio 2 Superman 	2x20 ,	Realizar lentamente extensiones alternas de los brazos
Ejercicio 3 Puente Lateral 	2x20x8kG ,	Realizar lentamente rotaciones externas del hombro
Ejercicio 4 Tirones de envión 	1x2x75kG (70)% , 1x2x81kG (75)% , 1x2x86kG (80)% , 1x2x91kG (85)% , 1x2x97kG (90)% ,	
Ejercicio 5 Press Hombros con empuje 	1x2x49kG (70)% , 1x2x52kG (75)% , 1x6x56kG (80)% , 1x4x59kG (85)% , 1x2x63kG (90)% ,	
Ejercicio 6 Trepador con rotación a 1 Mano 	3x8 ,	Realizar tirones hasta rotar el tronco y flexionar el brazo con cada brazo
Ejercicio 7 Press de Pecho 	1x4x67kG (75)% , 2x5x72kG (80)% , 1x4x81kG (90)% ,	

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Dominadas con peso 3x6x15kG ,



Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Biceps Mancuernas
aLTERNADAS 3x8 ,

Utilizar un Peso que canse a 8 repeticiones



Semana 1 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Laterales 2x12x5kG ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Externa 1x25 ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Interna 1x25 ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Cargadas de Potencia 1x2x63kG (70)% , 1x2x67kG (75)% , 1x2x76kG (85)% , 2x2x81kG (90)% ,



Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

sentadilla 1x3x84kG (70)% , 1x3x90kG (75)% , 1x2x102kG (85)% , 2x2x108kG (90)% ,



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo a un brazo acostado 3x8 ,



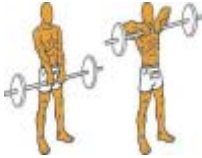




Realizar las flexiones a 1 mano con los pies apoyados en un banco








Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Abdominal con Rueda 2x12 ,



Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
FLEXION DE PIERNAS 	2x20 ,	
Ejercicio9 Subir y Bajar Saltando 	3x6x15kG ,	
Ejercicio10 Remo vertical 	3x6x30kG (75)% ,	
Ejercicio11 Grip Cambio de toma alternado 	3x 00'35" ,	
Ejercicio12 Lumbar En Banco 	2x10x10kG ,	

Semana 2 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Externa	2x20 ,	Utilizar un Peso que canse a 20 repeticiones
		
Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Interna	2x20 ,	Utilizar un Peso que canse a 20 repeticiones
		
Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
Cargadas de Potencia	1x3x49kG (55)% , 1x2x63kG (70)% , 1x2x72kG (80)% , 1x2x81kG (90)% , 1x2x72kG (80)% ,	
		
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
Tirones de envio	1x3x64kG (60)% , 1x2x75kG (70)% , 1x2x86kG (80)% , 1x1x97kG (90)% , 1x2x86kG (80)% ,	
		
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
Sentadilla por delante	1x4x61kG (65)% , 1x4x70kG (75)% , 1x3x75kG (80)% , 1x2x84kG (90)% , 1x4x61kG (65)% ,	Cargar la Barra sobre las clavículas , las manos sostienen
		
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo Frontal	1x6x63kG (70)% , 1x6x67kG (75)% , 1x6x72kG (80)% , 1x3x81kG (90)% , 1x6x63kG (70)% ,	
		
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Press de Pecho	1x3x70kG (70)% , 1x4x75kG (75)% , 3x4x85kG (85)% , 1x4x75kG (75)% ,	
		

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Remo Vertical 4x6x37kG (75)% ,



Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

FLEXION DE
PIERNAS

2x20 ,



Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rodar la pelota 2x20 ,



Ejercicio11	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Giros con Polea 3x10 ,



Sentado sobre una pelota de equilibrio (Swiss Ball)
Utilizar un Peso que canse a 10 repeticiones, se
puede dificultar mas apoyando un solo pié

Ejercicio12	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------








Grip Cambio de
toma alternado

4x 00'45" ,



Ir cambiando alternadamente la toma palmar a
prona con cada mano Sucesivamente durante el
tiempo estipulado

Semana 2 mié

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Bisagra alternada 	2x22 ,	Realizarlo lentamente rotando el tronco llevando el codo derecho a tocar con la rodilla Izquierda
Ejercicio 2 Superman 	2x22 ,	Realizar lentamente extensiones alternas de los brazos
Ejercicio 3 Puente Lateral 	2x22x8kG ,	Realizar lentamente rotaciones externas del hombro
Ejercicio 4 Tirones de envión 	1x2x75kG (70)% , 1x2x81kG (75)% , 1x2x86kG (80)% , 1x2x91kG (85)% , 1x2x97kG (90)% ,	
Ejercicio 5 Press Hombros con empuje 	1x2x49kG (70)% , 1x2x52kG (75)% , 1x6x56kG (80)% , 1x4x59kG (85)% , 1x2x63kG (90)% ,	
Ejercicio 6 Trepador con rotación a 1 Mano 	3x8 ,	Realizar tirones hasta rotar el tronco y flexionar el brazo con cada brazo
Ejercicio 7 Press de Pecho 	1x4x67kG (75)% , 2x5x72kG (80)% , 1x4x81kG (90)% ,	

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Dominadas con peso 3x6x15kG ,



Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Biceps Mancuernas
aLTERNADAS 3x8 ,

Utilizar un Peso que canse a 8 repeticiones

Semana 2 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Laterales 2x12x5kG ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Externa 2x25 ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Interna 2x25 ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Cargadas de Potencia 1x2x63kG (70)% , 1x2x67kG (75)% , 1x2x76kG (85)% , 2x2x81kG (90)% , 1x2x76kG (85)% ,



Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

sentadilla 1x3x84kG (70)% , 1x3x90kG (75)% , 1x2x102kG (85)% , 2x2x108kG (90)% , 1x3x84kG (70)% ,



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo a un brazo acostado 4x8 ,








Realizar las flexiones a 1 mano con los pies apoyados en un banco








Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Abdominal con Rueda 2x12 ,



Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
FLEXION DE PIERNAS 	2x20 ,	
Ejercicio9 Subir y Bajar Saltando	4x6x15kG ,	
		
Ejercicio10 Remo vertical	3x6x30kG (75)% ,	
		
Ejercicio11 Grip Cambio de toma alternado	4x 00'35" ,	
		
Ejercicio12 Lumbar En Banco	2x10x10kG ,	
		

Semana 3 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Externa	3x20 ,	Utilizar un Peso que canse a 20 repeticiones
		
Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Interna	3x20 ,	Utilizar un Peso que canse a 20 repeticiones
		
Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
Cargadas de Potencia	1x3x53kG (59)% , 1x2x69kG (76)% , 1x2x79kG (87)% , 2x2x89kG (98)% ,	
		
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
Tirones de envio	1x3x70kG (65)% , 1x2x82kG (76)% , 1x2x94kG (87)% , 2x1x106kG (98)% ,	
		
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
Sentadilla por delante	1x4x67kG (71)% , 1x4x77kG (82)% , 1x3x82kG (87)% , 1x2x92kG (98)% , 1x4x67kG (71)% ,	Cargar la Barra sobre las clavículas , las manos sostienen
		
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo Frontal	1x6x69kG (76)% , 1x6x73kG (81)% , 1x6x79kG (87)% , 2x3x89kG (98)% ,	
		
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Press de Pecho	1x3x77kG (77)% , 1x4x82kG (82)% , 4x4x93kG (93)% ,	
		

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Remo Vertical 4x6x40kG (81)% ,



Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

FLEXION DE PIERNAS 3x20 ,



Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rodar la pelota 2x20 ,



Ejercicio11	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Giros con Polea 2x10 ,



Sentado sobre una pelota de equilibrio (Swiss Ball)
Utilizar un Peso que canse a 10 repeticiones, se puede dificultar mas apoyando un solo pié








Ejercicio12	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Grip Cambio de toma alternado 4x 00'45" ,



Ir cambiando alternadamente la toma palmar a prona con cada mano Sucesivamente durante el tiempo estipulado

Semana 3 mié

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Bisagra alternada 	3x20 ,	Realizarlo lentamente rotando el tronco llevando el codo derecho a tocar con la rodilla Izquierda
Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
Superman 	3x20 ,	Realizar lentamente extensiones alternas de los brazos
Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
Puente Lateral 	3x20x8kG ,	Realizar lentamente rotaciones externas del hombro
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
Tirones de envión 	1x2x78kG (72)% , 1x2x85kG (78)% , 1x2x90kG (83)% , 1x2x95kG (88)% , 1x2x101kG (93)% , 1x2x78kG (72)% ,	
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
Press Hombros con empuje 	1x2x51kG (72)% , 1x2x54kG (77)% , 1x6x58kG (82)% , 1x4x61kG (87)% , 1x2x66kG (94)% , 1x2x51kG (72)% ,	
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Trepar con rotacion a 1 Mano 	4x8 ,	Realizar tirones hasta rotar el tronco y flexionar el brazo con cada brazo
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Press de Pecho 	1x4x70kG (78)% , 2x5x75kG (83)% , 1x4x85kG (94)% , 1x4x70kG (78)% ,	

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Dominadas con peso 4x6x15kG ,






Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------



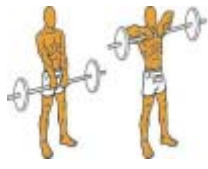


Biceps Mancuernas
aLTERNADAS 4x8 ,

Utilizar un Peso que canse a 8 repeticiones










Semana 3 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Laterales	2x12x5kG ,	
		
Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Externa	1x25 ,	
		
Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Interna	1x25 ,	
		
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
Cargadas de Potencia	1x2x69kG (76)% , 1x2x73kG (81)% , 1x2x83kG (92)% , 2x2x89kG (98)% ,	
		
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
sentadilla	1x3x92kG (76)% , 1x3x99kG (82)% , 1x2x112kG (93)% , 2x2x118kG (98)% ,	
		
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo a un brazo acostado	3x8 ,	Realizar las flexiones a 1 mano con los pies apoyados en un banco
		
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Abdominal con Rueda	2x12 ,	
		

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
FLEXION DE PIERNAS 	2x20 ,	
Ejercicio9 Subir y Bajar Saltando	3x6x16kG ,	
		
Ejercicio10 Remo vertical	3x6x33kG (82)% ,	
		
Ejercicio11 Grip Cambio de toma alternado	3x 00'35" ,	
		
Ejercicio12 Lumbar En Banco	2x10x11kG ,	
		

Semana 4 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Externa	2x20 ,	Utilizar un Peso que canse a 20 repeticiones
		
Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Interna	2x20 ,	Utilizar un Peso que canse a 20 repeticiones
		
Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
Cargadas de Potencia	1x2x53kG (59)% , 1x1x69kG (76)% , 1x1x79kG (87)% , 1x1x89kG (98)% , 1x1x79kG (87)% , 1x1x89kG (98)% ,	
		
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
Tirones de envio	1x2x70kG (65)% , 1x1x82kG (76)% , 1x1x94kG (87)% , 1x1x106kG (98)% , 1x1x94kG (87)% , 1x1x106kG (98)% ,	
		
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
Sentadilla por delante	1x3x67kG (71)% , 1x3x77kG (82)% , 1x2x82kG (87)% , 1x1x92kG (98)% , 1x2x82kG (87)% , 1x1x92kG (98)% ,	Cargar la Barra sobre las clavículas , las manos sostienen
		
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo Frontal	1x5x69kG (76)% , 1x5x73kG (81)% , 2x5x79kG (87)% , 2x2x89kG (98)% ,	
		
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Press de Pecho	1x2x77kG (77)% , 1x3x82kG (82)% , 3x3x93kG (93)% , 1x3x82kG (82)% , 1x3x93kG (93)% ,	
		

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Remo Vertical 3x5x40kG (81)% ,



Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

FLEXION DE
PIERNAS

4x18 ,



Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rodar la pelota 4x18 ,



Ejercicio11	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Giros con Polea 2x9 ,



Sentado sobre una pelota de equilibrio (Swiss Ball)
Utilizar un Peso que canse a 10 repeticiones, se
pude dificultar mas apoyando un solo pié

Ejercicio12	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------








Grip Cambio de
toma alternado

3x 00'45" ,



Ir cambiando alternadamente la toma palmar a
prona con cada mano Sucesivamente durante el
tiempo estipulado

Semana 4 mié

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Bisagra alternada 	2x18 ,	Realizarlo lentamente rotando el tronco llevando el codo derecho a tocar con la rodilla Izquierda
Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
Superman 	2x18 ,	Realizar lentamente extensiones alternas de los brazos
Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
Puente Lateral 	2x20x8kG ,	Realizar lentamente rotaciones externas del hombro
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
Tirones de envión 	1x1x82kG (76)% , 1x1x89kG (82)% , 1x1x94kG (87)% , 2x1x100kG (93)% , 2x1x106kG (98)% ,	
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
Press Hombros con empuje 	1x1x53kG (75)% , 1x1x57kG (82)% , 1x5x61kG (87)% , 1x3x64kG (92)% , 1x1x69kG (98)% , 1x3x64kG (92)% , 1x1x69kG (98)% ,	
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Trepar con rotacion a 1 Mano 	3x7 ,	Realizar tirones hasta rotar el tronco y flexionar el brazo con cada brazo
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Press de Pecho 	1x3x73kG (81)% , 2x4x79kG (87)% , 1x3x89kG (98)% , 1x4x79kG (87)% , 1x3x89kG (98)% ,	

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Dominadas con peso 5x5x16kG ,



Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Biceps Mancuernas
aLTERNADAS 3x7 ,

Utilizar un Peso que canse a 8 repeticiones



Semana 4 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Laterales 3x11x5kG ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Externa 2x23 ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Interna 2x23 ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Cargadas de Potencia 1x1x69kG (76)% , 1x1x73kG (81)% , 1x1x83kG (92)% , 2x1x89kG (98)% , 1x1x69kG (76)% ,



Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

sentadilla 1x2x92kG (76)% , 1x2x99kG (82)% , 1x1x112kG (93)% , 2x1x118kG (98)% , 1x2x92kG (76)% ,



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo a un brazo acostado 4x7 ,



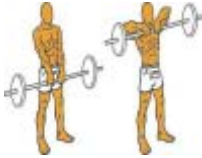



Realizar las flexiones a 1 mano con los pies apoyados en un banco

Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Abdominal con Rueda 3x11 ,



Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
FLEXION DE PIERNAS 	3x18 ,	
Ejercicio9 Subir y Bajar Saltando	Detalles de la Serie 4x5x16kG ,	Observaciones
		
Ejercicio10 Remo vertical	Detalles de la Serie 4x5x33kG (82)% ,	Observaciones
		
Ejercicio11 Grip Cambio de toma alternado	Detalles de la Serie 4x 00'35" ,	Observaciones
		
Ejercicio12 Lumbar En Banco	Detalles de la Serie 3x9x11kG ,	Observaciones
