





ENTRENAMIENTO A1 : PIERNAS-PECHO-ESPALDA-ABDOMEN						
Fecha						
Días de recuperación efectivos						
Peso por la mañana en ayunas						
Condición psicológica						
1) óptima 2) buena 3) normal 4) negativa 5) muy negativa						
Hora inicio entrenamiento						
Hora fin entrenamiento						
minutos / horas de entrenamiento						
Tipo de nutrición efectuada (Carb Cycling, Zona, Metabólica, Paleo, Evo, etc.)						
Nombre compañero de entrenamiento y/o instructor/personal trainer						
INDICACIONES MICROCICLO	1º		2º		3º	
Set System: con Lock Out, concentrada Explosiva, Excéntrica controlada - Max Pump Set: Tensión Continua y Peak Contraction (1-2 segundas isometría)						
SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
SQUAT	POWER		POWER		POWER	
1RM:	8 x 3	@ 75%	8 x 3	@ 75%	8 x 3	@ 75%
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
Tiempo de pausa entre series	1 minuto		1 minuto		1 minuto	
LEG EXTENSION	4 x		4 x		4 x	
Atenado con	GIRONDA	30"	GIRONDA	30"	GIRONDA	30"
SISSY SQUAT	4 x		4 x		4 x	
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
Tiempo de pausa entre series	30 "		30 "		30 "	
PRENSA 45° *	Set System	TUT 3020	Set System	TUT 3020	Set System	TUT 3020
o WALKING LUNGE	?	8 RM	?	8 RM	?	8 RM
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
Tiempo de pausa entre series	4 minutos		4 minutos		4 minutos	
PRESS INCLINADO 30° *	4 x 4	@ 80%	4 x 4	@ 80%	4 x 4	@ 80%
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
DOMINADAS PROGRESIVAS	3 x	6+6+6+6	3 x	6+6+6+6	3 x	6+6+6+6
(Ancho Prono + Estrecho Prono + Supino + Neutra)						
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
Tiempo de pausa entre series	2 minutos		2 minutos		2 minutos	
CRUNCH	AMSAP	Max	AMSAP	Max	AMSAP	Max
o BRIDGE						
Tiempo de pausa entre series	Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *	
Eventual actividad aeróbica	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo
a BPM						


ENTRENAMIENTO B1 : HOMBROS-BICEPS-TRICEPS-GEMELOS						
Fecha						
Días de recuperación efectivos						
Peso por la mañana en ayunas						
Condición psicológica						
1) óptima 2) buena 3) normal 4) negativa 5) muy negativa						
Hora inicio entrenamiento						
Hora fin entrenamiento						
minutos / horas de entrenamiento						
Tipo de nutrición efectuada (Carb Cycling, Zona, Metabólica, Paleo, Evo, etc.)						
Nombre compañero de entrenamiento y/o instructor/personal trainer						
INDICACIONES MICROCIclo						
Set System: con Lock Out, concentrada Explosiva, Excéntrica controlada - Max Pump Set: Tensión Continúa y Peak Contraction (1-2 segundos isométrica)						
SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PRESS AGARRE ESTRECHO *						
o FONDOS TRICEPS	4 x 4	@ 80%	4 x 4	@ 80%	4 x 4	@ 80%
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
CURL con BARRA *	Set System	TUT 3020	Set System	TUT 3020	Set System	TUT 3020
Notas	¿ x	8 RM	¿ x	8 RM	¿ x	8 RM
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
CURL 45°	GIRONDA	30"	GIRONDA	30"	GIRONDA	30"
o CURL SCOTT	8 x		8 x		8 x	
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
.....						
Tiempo de pausa entre series	30 "		30 "		30 "	
CURL CONCENTRADO *	Set System	8 RM	Set System	8 RM	Set System	8 RM
o HAMMER CURL	¿ x		¿ x		¿ x	
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos	DCH / IZQ	3 minutos	DCH / IZQ	3 minutos	DCH / IZQ
ELEVACIONES LATERALES en SUPERSERIE con	Max Pump Set	10	Max Pump Set	10	Max Pump Set	10
PRESS MILITAR MANCUERNAS	¿ x	+ Max	¿ x	+ Max	¿ x	+ Max
.....	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	2 minutos		2 minutos		2 minutos	
CALF con una PIERNA	AMSAP	Max	AMSAP	Max	AMSAP	Max
o CALF MACHINE						
.....						
Tiempo de pausa entre series	Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *	
Eventual actividad aeróbica a BPM	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo

ENTRENAMIENTO A2 : PIERNAS-PECHO-ESPALDA-ABDOMEN						
Fecha						
Días de recuperación efectivos						
Peso por la mañana en ayunas						
Condición psicológica						
1) óptima 2) buena 3) normal 4) negativa 5) muy negativa						
Hora inicio entrenamiento						
Hora fin entrenamiento						
minutos / horas de entrenamiento						
Tipo de nutrición efectuada (Carb Cycling, Zona, Metabólica, Paleo, Evo, etc.)						
Nombre compañero de entrenamiento y/o Instructor/personal trainer						
INDICACIONES MICROCICLO						
Set System: con Lock Out, concentrada Explosiva, Excéntrica controlada - Max Pump Set: Tensión Continúa y Peak Contraction (1-2 segundos isometría)						
						
SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PRESS BANCA	POWER	@ 75%	POWER	@ 75%	POWER	@ 75%
1 RM:	8 x 3		8 x 3		8 x 3	
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
Tiempo de pausa entre series	1 minuto		1 minuto		1 minuto	
APERTURAS MANCUERNAS	4 X	30"	4 X	30"	4 X	30"
Atenado con	GIRONDA		GIRONDA		GIRONDA	
SQUEEZE PRESS	4 x		4 x		4 x	
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
Tiempo de pausa entre series	30 "		30 "		30 "	
PRESS INCLINADO 30° *	Set System	TUT 3020	Set System	TUT 3020	Set System	TUT 3020
Notas	? x	8 RM	? x	8 RM	? x	8 RM
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
DOMINADAS SUPINAS *	4 x 4	@ 80%	4 x 4	@ 80%	4 x 4	@ 80%
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
RUMANIAN DEADLIFT	Max Pump Set	15	Max Pump Set	15	Max Pump Set	15
en TRISERIE con		+		+		+
PRENSA 45°	? x	10 (Una y Media)	? x	10 (Una y Media)	? x	10 (Una y Media)
en TRISERIE con		+		+		+
SQUAT		10		10		10
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
DRAGON FLAG	AMSAP	8	AMSAP	8	AMSAP	8
o SIDE BRIDGE						
Tiempo de pausa entre series	Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *	
Eventual actividad aeróbica	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo
α BPM						

ENTRENAMIENTO B2 : HOMBROS-BICEPS-TRICEPS-GEMELOS						
Fecha						
Días de recuperación efectivos						
Peso por la mañana en ayunas						
Condición psicológica						
1) óptima 2) buena 3) normal 4) negativa 5) muy negativa						
Hora inicio entrenamiento						
Hora fin entrenamiento						
minutos / horas de entrenamiento						
Tipo de nutrición efectuada (Carb Cycling, Zona, Metabólica, Paleo, Evo, etc.)						
Nombre compañero de entrenamiento y/o instructor/personal trainer						
INDICACIONES MICROCICLO		1°		2°		3°
Set System: con Lock Out, concéntrica Explosiva, Excéntrica controlada - Max Pump Set: Tensión Continua y Peak Contraction (1-2 segundos isometría)						
SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PRESS MILITAR SENTADO *						
(BANCO 75°)	4 x 4	@ 80%	4 x 4	@ 80%	4 x 4	@ 80%
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
FONDOS ESTRECHOS *	Set System		Set System		Set System	
	¿ x	10	¿ x	10	¿ x	10
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
JALONES TRASNUCA	GIRONDA		GIRONDA		GIRONDA	
	8 x	30"	8 x	30"	8 x	30"
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
.....						
Tiempo de pausa entre series	30 "		30 "		30 "	
FRENCH PRESS *	Set System	TUT 3020	Set System	TUT 3020	Set System	TUT 3020
	¿ x	8 RM	¿ x	8 RM	¿ x	8 RM
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
CURL 45° en SUPERSERIE con SPIDER CURL	Max Pump Set	10	Max Pump Set	10	Max Pump Set	10
	¿ x	+ Max	¿ x	+ Max	¿ x	+ Max
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	2 minutos		2 minutos		2 minutos	
CALF MACHINE o CALF en PRENSA	AMSAP	12	AMSAP	12	AMSAP	12
Tiempo de pausa entre series	Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *	
Eventual actividad aeróbica a BPM	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo

ENTRENAMIENTO A3 : PIERNAS-PECHO-ESPALDA-ABDOMEN

Fecha						
Días de recuperación efectivos						
Peso por la mañana en ayunas						
Condición psicológica						
1) óptima 2) buena 3) normal 4) negativa 5) muy negativa						
Hora inicio entrenamiento						
Hora fin entrenamiento						
minutos / horas de entrenamiento						
Tipo de nutrición efectuada (Carb Cycling, Zona, Metabólica, Paleo, Evo, etc.)						
Nombre compañero de entrenamiento y/o instructor/personal trainer						
INDICACIONES MICROCIclo	1º	2º	3º			
<i>Set System:</i> con Lock Out, concéntrica Explosiva, Excéntrica controlada - <i>Max Pump Set:</i> Tensión Continua y Peak Contraction (1-2 segundos isométrica)						
SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PESO MUERTO	POWER		POWER		POWER	
1 RM :	8 x 3	@ 75%	8 x 3	@ 75%	8 x 3	@ 75%
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
Tiempo de pausa entre series	1 minuto		1 minuto		4 minutos	
LEG CURL	GIRONDA		GIRONDA		GIRONDA	
	8 x	30"	8 x	30"	8 x	30"
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
Tiempo de pausa entre series	30 "		30 "		30 "	
GLUTE HAM RAISE en SUPERSERIE con LUNGE	Max Pump Set	10	Max Pump Set	10	Max Pump Set	10
	? x	+	? x	+	? x	+
		Max		Max		Max
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1º Serie						
2º Serie						
3º Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	2 minutos		2 minutos		2 minutos	
REMO CON UN BRAZO *	Set System	TUT 3011	Set System	TUT 3011	Set System	TUT 3011
Notas	? x	10 RM	? x	10 RM	? x	10 RM
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1º Serie						
2º Serie						
3º Serie						
4º Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
APERTURAS 30º en SUPERSERIE con PRESS 30º *	Max Pump Set	10	Max Pump Set	10	Max Pump Set	10
	? x	+	? x	+	? x	+
		Max		Max		Max
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1º Serie						
2º Serie						
3º Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	2 minutos		2 minutos		2 minutos	
CRUNCH INVERSO	AMSAP	20	AMSAP	20	AMSAP	20
Tiempo de pausa entre series	Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *	
Eventual actividad aeróbica	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo
α BPM						

ENTRENAMIENTO B3 : HOMBROS-BICEPS-TRICEPS-GEMELOS						
Fecha						
Días de recuperación efectivos						
Peso por la mañana en ayunas						
Condición psicológica						
1) óptima 2) buena 3) normal 4) negativa 5) muy negativa						
Hora inicio entrenamiento						
Hora fin entrenamiento						
minutos / horas de entrenamiento						
Tipo de nutrición efectuada (Carb Cycling, Zona, Metabólica, Paleo, Evo, etc.)						
Nombre compañero de entrenamiento y/o instructor/personal trainer						
INDICACIONES MICROCICLO						
Set System: con Lock Out, concéntrica Explosiva, Excntrica controlada - Max Pump Set: Tensión Continua y Peak Contraction (1-2 segundos isometría)						
						
	1º			2º		3º
SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PRESS MILITAR DE PIÉ *	Set System	8	Set System	8	Set System	8
Notas	¿ x		¿ x		¿ x	
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
ELEVACIONES LATERALES	GIRONDA	30"	GIRONDA	30"	GIRONDA	30"
en POLEA BAJA	8 x		8 x		8 x	
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	Alternar DERECHO / IZQUIERDO		Alternar DERECHO / IZQUIERDO		Alternar DERECHO / IZQUIERDO	
PRESS MANCUERNAS *	Set System	TUT 3020	Set System	TUT 3020	Set System	TUT 3020
(SENTADO 75°)	¿ x	8 RM	¿ x	8 RM	¿ x	8 RM
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
CURL con BARRA *	4 x 4	@ 80%	4 x 4	@ 80%	4 x 4	@ 80%
Notas						
Warm Up:	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
4ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	3 minutos		3 minutos		3 minutos	
JALONES TRICEPS (SUPINO) en SUPERSERIE con DIAMOND PUSH-UP	Max Pump Set	10 + Max	Max Pump Set	10 + Max	Max Pump Set	10 + Max
	¿ x	Rep.	¿ x	Rep.	¿ x	Rep.
	Kg		Kg		Kg	
1ª Serie						
2ª Serie						
3ª Serie						
.....						
Tiempo de pausa entre series	2 minutos		2 minutos		2 minutos	
CALF con una PIERNA o CALF MACHINE	AMSAP	20	AMSAP	20	AMSAP	20
Tiempo de pausa entre series	Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *		Entre Descanso Ejercicios *	
Eventual actividad aeróbica a BPM	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo