








Semana 1 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Puente Lateral 	2x20x6kG ,	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
Tirones de envion 	1x3x69kG (60)% , 1x2x80kG (70)% , 3x2x92kG (80)% , 1x1x97kG (85)% ,	
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
sentadilla 	1x2x91kG (70)% , 1x2x97kG (75)% , 4x6x104kG (80)% ,	Cargar la Barra sobre las clavículas , las manos sostienen
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo Barra T Inclinado 	1x6x59kG (70)% , 1x6x63kG (75)% , 1x6x68kG (80)% , 1x3x76kG (90)% ,	
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Press de Pecho 	1x3x66kG (70)% , 1x4x71kG (75)% , 3x4x80kG (85)% ,	
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo vertical 	3x6x40kG (75)% ,	

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

Abdominal estático 3x1x 00'40" ,

Mnatenerse en posicion por 40 segundos



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

Rodar la pelota 2x20 ,



Ejercicio 10	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Twist en Fitball C/Polea Baia 2x10 ,

Utilizar un Peso que canse a 10 repeticiones se tira desde abajo hacia arriba girando



Ejercicio 11	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Grip Cambio de toma alternado 3x1x 00'50" ,

Ir cambiando alternadamente la toma palmar a prona con cada mano Sucesivamente



Semana 1 mié

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

Superman 2x30 ,



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

Oblicuos en Puente 2x20 ,



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

Tirones de envion 1x2x80kG (70)% , 1x2x86kG (75)% , 1x2x92kG (80)% , 1x2x97kG (85)% , 1x2x103kG (90)% ,



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

Press Hombros con empuje 1x2x52kG (70)% , 1x2x56kG (75)% , 1x6x60kG (80)% , 1x4x63kG (85)% , 1x2x67kG (90)% ,



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

Trepar con rotacion a 1 Mano 3x8 ,



Realizar tirones hasta rotar el tronco y flexionar el brazo con cada brazo

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

Press de Pecho 1x4x71kG (75)% , 2x5x76kG (80)% , 1x4x85kG (90)% ,



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

Dominadas con peso 3x6x20kG ,



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

Rotación en Swis ball

2x20x8kG ,



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








Remo en puente lateral c/cable

3x8x20kG (75)% ,

Utilizar un Peso que canse a 8 repeticiones tirando desde una polea baja



Semana 1 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Elevaciones 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
Tirones de envion	1x2x63kG (70)% , 1x2x67kG (75)% , 1x2x76kG (85)% , 2x2x81kG (90)% , 	
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
sentadilla	1x3x70kG (70)% , 1x3x75kG (75)% , 1x2x85kG (85)% , 2x2x90kG (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 , 	

Ejercicio 8	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Salto al cajon

3x8 ,

utilizar un cajon o mesa a la altura de la cintura



Ejercicio 9	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Subir y Bajar Saltando

3x6x16kG (8)% ,



Ejercicio 10	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Remo inclinado

1x6x52kG (75)% , 1x5x56kG (80)% , 1x4x63kG (90)% , 1x6x52kG (75)% ,

Todas las series se ejecutan con potencia y explosividad



Ejercicio 11	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Grip Cambio de toma alternado

3x1x 00'50" ,










Ejercicio 12	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Remo Frontal

3x6x64kG (80)% ,



Semana 2 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Puente Lateral 	2x20x6kG ,	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
Tirones de envion 	1x2x75kG (65)% , 1x1x88kG (77)% , 3x1x101kG (87)% , 1x1x106kG (92)% , 1x2x75kG (65)% ,	
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
sentadilla 	1x1x100kG (76)% , 1x1x106kG (81)% , 4x5x114kG (87)% , 1x1x100kG (76)% ,	Cargar la Barra sobre las clavículas , las manos sostienen
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo Barra T Inclinado 	1x5x64kG (75)% , 1x5x69kG (82)% , 1x5x74kG (87)% , 1x2x83kG (98)% , 1x5x64kG (75)% ,	
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Press de Pecho 	1x2x72kG (76)% , 1x3x78kG (82)% , 3x3x88kG (93)% , 1x2x72kG (76)% ,	
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo vertical 	4x5x44kG (82)% ,	

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

Abdominal estático 3x1x 00'40" ,

Mnatenerse en posicion por 40 segundos



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

Rodar la pelota 2x20 ,



Ejercicio 10	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Twist en Fitball C/Polea Baia 2x10 ,

Utilizar un Peso que canse a 10 repeticiones se tira desde abajo hacia arriba girando



Ejercicio 11	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Grip Cambio de toma alternado 3x1x 00'50" ,

Ir cambiando alternadamente la toma palmar a prona con cada mano Sucesivamente



Semana 2 mié

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

Superman 2x30 ,



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

Oblicuos en Puente 2x20 ,



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

Tirones de envión 1x2x88kG (77)% , 1x2x94kG (81)% , 1x2x101kG (87)% , 1x2x106kG (92)% , 1x2x113kG (98)% , 1x2x88kG (77)% ,



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

Press Hombros con empuje 1x1x57kG (76)% , 1x1x61kG (81)% , 1x5x66kG (88)% , 1x3x69kG (93)% , 1x1x73kG (98)% , 1x1x57kG (76)% ,



Ejercicio 5	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 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press de Pecho 1x3x78kG (82)% , 2x4x83kG (87)% , 1x3x93kG (98)% , 1x3x78kG (82)% ,



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

Dominadas con peso 4x5x22kG ,



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

Rotación en Swis ball

2x20x8kG ,



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








Remo en puente lateral c/cable

4x8x20kG (75)% ,

Utilizar un Peso que canse a 8 repeticiones tirando desde una polea baja



Semana 2 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Elevaciones 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
Tirones de envio	1x2x63kG (70)% , 1x2x67kG (75)% , 1x2x76kG (85)% , 2x2x81kG (90)% , 	
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
sentadilla	1x3x70kG (70)% , 1x3x75kG (75)% , 1x2x85kG (85)% , 2x2x90kG (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 , 	

Ejercicio 8	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Salto al cajon

3x8 ,

utilizar un cajon o mesa a la altura de la cintura



Ejercicio 9	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Subir y Bajar Saltando

3x6x16kG (8)% ,



Ejercicio 10	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Remo inclinado

1x6x52kG (75)% , 1x5x56kG (80)% , 1x4x63kG (90)% , 1x6x52kG (75)% ,

Todas las series se ejecutan con potencia y explosividad



Ejercicio 11	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Grip Cambio de toma alternado

3x1x 00'50" ,










Ejercicio 12	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Remo Frontal

3x6x64kG (80)% ,



Semana 3 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Puente Lateral 	2x20x6kG ,	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
Tirones de envion 	1x2x75kG (65)% , 1x1x88kG (77)% , 4x1x101kG (87)% , 2x1x106kG (92)% ,	
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
sentadilla 	1x1x100kG (76)% , 1x1x106kG (81)% , 6x5x114kG (87)% ,	Cargar la Barra sobre las clavículas , las manos sostienen
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo Barra T Inclinado 	1x5x64kG (75)% , 1x5x69kG (82)% , 2x5x74kG (87)% , 2x2x83kG (98)% ,	
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Press de Pecho 	1x2x72kG (76)% , 1x3x78kG (82)% , 3x3x88kG (93)% , 1x2x72kG (76)% , 1x3x78kG (82)% ,	
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo vertical 	3x5x44kG (82)% ,	

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

Abdominal estático 3x1x 00'40" ,

Mnatenerse en posicion por 40 segundos



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

Rodar la pelota 4x18 ,



Ejercicio 10	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Twist en Fitball C/Polea Baia 2x10 ,

Utilizar un Peso que canse a 10 repeticiones se tira desde abajo hacia arriba girando



Ejercicio 11	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Grip Cambio de toma alternado 3x1x 00'50" ,

Ir cambiando alternadamente la toma palmar a prona con cada mano Sucesivamente



Semana 3 mié

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

Superman 3x30 ,



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

Oblicuos en Puente 3x20 ,



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

Tirones de envión 1x2x88kG (77)% , 1x2x94kG (81)% , 1x2x101kG (87)% , 1x2x106kG (92)% , 2x2x113kG (98)% ,



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

Press Hombros con empuje 1x2x57kG (76)% , 1x2x61kG (81)% , 1x6x66kG (88)% , 1x4x69kG (93)% , 1x2x73kG (98)% , 1x4x69kG (93)% ,



Ejercicio 5	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 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press de Pecho 1x4x78kG (82)% , 2x5x83kG (87)% , 1x4x93kG (98)% , 1x4x78kG (82)% ,



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

Dominadas con peso 4x6x22kG ,



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

Rotación en Swis ball

2x20x8kG ,



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








Remo en puente lateral c/cable

4x8x22kG (82)% ,

Utilizar un Peso que canse a 8 repeticiones tirando desde una polea baja



Semana 3 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Elevaciones Laterales	2x10x5kG , 	
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
Tirones de envion	1x1x70kG (77)% , 1x1x75kG (83)% , 1x1x85kG (95)% , 2x1x90kG (100)% , 1x1x85kG (95)% , 1x1x90kG (100)% , 	
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
sentadilla	2x2x78kG (78)% , 2x2x84kG (84)% , 1x1x95kG (95)% , 2x1x100kG (100)% , 	
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
------------	----------------------	---------------

Salto al cajon

3x8 ,

utilizar un cajon o mesa a la altura de la cintura



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

Subir y Bajar Saltando

5x5x17kG (8)% ,



Ejercicio 10	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Remo inclinado

1x5x58kG (83)% , 1x4x62kG (88)% , 1x3x70kG (100)% , 1x5x58kG (83)% , 1x5x58kG (83)% , 1x4x62kG (88)% ,

Todas las series se ejecutan con potencia y explosividad



Ejercicio 11	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Grip Cambio de toma alternado

5x1x 00'50" ,










Ejercicio 12	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Remo Frontal

5x5x71kG (88)% ,



Semana 4 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Puente Lateral 	2x20x6kG ,	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
Tirones de envion 	1x3x69kG (60)% , 1x2x80kG (70)% , 3x2x92kG (80)% , 1x1x97kG (85)% ,	
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
sentadilla 	1x2x91kG (70)% , 1x2x97kG (75)% , 4x6x104kG (80)% ,	Cargar la Barra sobre las clavículas , las manos sostienen
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo Barra T Inclinado 	1x6x59kG (70)% , 1x6x63kG (75)% , 1x6x68kG (80)% , 1x3x76kG (90)% ,	
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Press de Pecho 	1x3x66kG (70)% , 1x4x71kG (75)% , 3x4x80kG (85)% ,	
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo vertical 	3x6x40kG (75)% ,	

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

Abdominal estático 3x1x 00'40" ,

Mnatenerse en posicion por 40 segundos



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

Rodar la pelota 2x20 ,



Ejercicio 10	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Twist en Fitball C/Polea Baia 2x10 ,

Utilizar un Peso que canse a 10 repeticiones se tira desde abajo hacia arriba girando



Ejercicio 11	Detalles de la Serie	Observaciones
--------------	----------------------	---------------

Grip Cambio de toma alternado 3x1x 00'50" ,

Ir cambiando alternadamente la toma palmar a prona con cada mano Sucesivamente



Semana 4 mié

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

Superman 2x30 ,



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

Oblicuos en Puente 2x20 ,



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

Tirones de envion 1x2x80kG (70)% , 1x2x86kG (75)% , 1x2x92kG (80)% , 1x2x97kG (85)% , 1x2x103kG (90)% ,



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

Press Hombros con empuje 1x2x52kG (70)% , 1x2x56kG (75)% , 1x6x60kG (80)% , 1x4x63kG (85)% , 1x2x67kG (90)% ,



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

Trepar con rotacion a 1 Mano 3x8 ,



Realizar tirones hasta rotar el tronco y flexionar el brazo con cada brazo

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

Press de Pecho 1x4x71kG (75)% , 2x5x76kG (80)% , 1x4x85kG (90)% ,



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

Dominadas con peso 3x6x20kG ,



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

Rotación en Swis ball

2x20x8kG ,



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








Remo en puente lateral c/cable

3x8x20kG (75)% ,

Utilizar un Peso que canse a 8 repeticiones tirando desde una polea baja



Semana 4 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Elevaciones Laterales	2x10x5kG , 	
Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Externa	1x22 , 	
Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotacion Interna	1x22 , 	
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
Tirones de envio	1x1x63kG (70)% , 1x1x67kG (75)% , 1x1x76kG (85)% , 2x1x81kG (90)% , 	
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
sentadilla	1x2x70kG (70)% , 1x2x75kG (75)% , 1x1x85kG (85)% , 2x1x90kG (90)% , 	
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo a un brazo acostado	3x7 , 	Realizar las flexiones a 1 mano con los pies apoyados en un banco
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
Abdominal con Rueda	2x10 , 	

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

Salto al cajon

3x7 ,

utilizar un cajon o mesa a la altura de la cintura



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

Subir y Bajar Saltando

3x5x16kG (8)% ,



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

Remo inclinado

1x5x52kG (75)% , 1x4x56kG (80)% , 1x3x63kG (90)% , 1x5x52kG (75)% ,

Todas las series se ejecutan con potencia y explosividad



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

Grip Cambio de toma alternado

3x1x 00'50" ,



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

Remo Frontal

3x5x64kG (80)% ,

