



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO  
**COMPETICIÓN-1**

**2020**



[WWW.XISCOSERRA.CLUB](http://WWW.XISCOSERRA.CLUB)

# DIVISION DE ENTRENAMIENTO

## DIA

## GRUPOS

Lunes	Pectoral / Abdomen
Martes	Hombros / Gemelos
Miércoles	Cuádriceps / Aductor
Jueves	Espalda / Abdomen
Viernes	Pectoral / Hombros / Gemelos 2
Sábado	Tríceps / Bíceps / Abdomen
Domingo	Femoral / Glúteo

## Observaciones del Entrenamiento: TRABAJO ESPECÍFICO DE TRANSVERSO:

- Todas las mañanas en ayunas.
- Observa el enlace que te adjunto para ver la ejecución
- Realiza el vacío durante 20 segundos, descansa 20 segundos y repites
- Hazlo por un total de 10 veces.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=j9wLVOBpNjc>

## TRABAJO DE ABDOMEN LUNES, JUEVES y SABADO:

- Realiza el entrenamiento de Abdomen en los días indicados.
- Selecciona 2 ejercicios de abdomen (superior + inferior)
- Realiza 4 series de 15-25 repeticiones por ejercicio.
- Realiza también trabajo específico de trasverso.

## Lunes : Pectoral / Abdomen

WWW.XISCOSERRA.CLUB

Ejercicio Serie Observaciones		
Pectoral		
Press inclinado	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Podemos elegir trabajar con barra libre, Smith, palanca, mancuernas o máquina de placas.</li><li>*Tras la 2-3 series de calentamiento pasamos a las series de aproximación hasta tener un peso que no nos permita pasar de 10 reps.</li><li>*Una vez tenemos el peso seleccionado realizaremos 4 series con un peso estable a 8 reps.</li><li>*La última serie será una triple descendente 8+8+8 reps.</li></ul>
Press plano	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Podemos elegir trabajar con barra libre, Smith, palanca, mancuernas o máquina de placas.</li><li>*No será necesario calentamiento, pudiendo realizar 1 serie de aproximación.</li><li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 8 repeticiones startstop.</li></ul>
Maquina contractora	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*No será necesario calentamiento, pudiendo realizar 1 serie de aproximación.</li><li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 10 repeticiones.</li><li>*La última serie será una triple rest-pause 10+8+6 reps.</li></ul>
Aperturas 30º	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Podemos elegir trabajar con mancuernas o cables.</li><li>*4 series con un peso fijo de 12 reps será más que suficiente.</li></ul>
Cruces de polea	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*En esta ocasión trabajaremos de pie cambiando semanalmente el ángulo: arriba, medio, abajo.</li><li>*Un total de 4 series de 15 repeticiones con velocidad y bombeo.</li></ul>
Estiramientos	2	<ul style="list-style-type: none"><li>*1 minuto para cada pectoral en un total de 2 veces: 4 minutos en total.</li></ul>
Abdomen		
A elegir 2 ejercicios	8	<ul style="list-style-type: none"><li>*Realiza el entrenamiento de Abdomen en los días indicados.</li><li>*Selecciona 2 ejercicios de abdomen (superior + inferior)</li><li>*Realiza 4 series de 15-25 repeticiones por ejercicio.</li></ul>

## Martes : Hombros / Gemelos

WWW.XISCOSERRA.CLUB

Ejercicio			Serie			Observaciones		
Hombro								
Elevaciones laterales	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Podemos elegir trabajar con mancuernas, maquina o cables</li><li>*Tras la 2-3 series de calentamiento pasamos a las series de aproximación hasta tener un peso que no nos permita pasar de 12 reps.</li><li>*Una vez tenemos el peso seleccionado realizaremos 4 series con un peso estable a 10 reps.</li><li>*La última serie será una triple descendente 10+10+10 reps.</li></ul>						
Press frontal	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Podemos elegir trabajar con Smith, mancuernas, maquina o cables.</li><li>*Tras las 2 series de calentamiento pasamos a las series de aproximación hasta tener un peso que no nos permita pasar de 10 reps.</li><li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 8 repeticiones startstop.</li></ul>						
Pájaros	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Podemos elegir trabajar con mancuernas, maquina o cables</li><li>*No será necesario calentamiento, pudiendo realizar 1 serie de aproximación.</li><li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 15 repeticiones.</li></ul>						
Press tras nuca	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Podemos elegir trabajar con Smith, mancuernas, maquina o cables.</li><li>*No será necesario calentamiento, pudiendo realizar 1 serie de aproximación.</li><li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 8 repeticiones</li><li>*La última serie será una triple rest-pause 8+6+4 reps.</li></ul>						
Elevaciones frontales	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Podemos elegir trabajar con mancuernas o cables</li><li>*Un total de 4 series de 15 repeticiones apretando fuerte en cada repetición.</li></ul>						
Estiramientos	2	<ul style="list-style-type: none"><li>*1 minuto en un total de 2 veces: 2 minutos en total</li></ul>						

## Martes : Hombros / Gemelos

WWW.XISCOSERRA.CLUB

Ejercicio	Serie	Observaciones
		<b>Gemelo</b>
Elevaciones de talón de pie	4	*Sino tenemos máquina de gemelo podemos hacerlo en la maquina Smith *Tras la 2-3 series de calentamiento pasamos a las series efectivas *4 series de 10 repeticiones aguantando 1 segundo en la parte de máxima contracción y estirando al máximo en la fase negativa
Elevaciones de talón sentada	4	*4 series de 10 repeticiones aguantando 1 segundo en la parte de máxima contracción y estirando al máximo en la fase negativa
Estiramientos	2	*1 minuto en un total de 2 veces: 2 minutos en total.
		

## Miércoles : Cuádriceps / Aductor

WWW.XISCOSERRA.CLUB

Ejercicio		Serie	Observaciones
<b>Cuádriceps</b>			
Extensiones de cuádriceps	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Tras la 3-4 series de calentamiento pasamos a las series de aproximación hasta tener un peso que no nos permita pasar de 15 reps.</li> <li>*Una vez tenemos el peso seleccionado realizaremos 4 series con un peso estable a 12 reps.</li> <li>*La última serie será una triple descendente 10+10+10 reps</li> </ul>	
Prensa 45º	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Tras las 2-3 series de calentamiento pasamos a las series de aproximación hasta tener un peso que no nos permita pasar de 10 reps.</li> <li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 10 repeticiones.</li> <li>*La última serie será una triple rest-pause 10+8+6 reps.</li> </ul>	
Prensa vertical	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>*No será necesario calentamiento, pudiendo realizar 1 serie de aproximación.</li> <li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 15 repeticiones.</li> </ul>	
Sentadilla	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Podemos elegir trabajar con Smith o libre</li> <li>*No será necesario calentamiento, pudiendo realizar 1 serie de aproximación.</li> <li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 8 repeticiones super estrictas con pausa en la posición más baja.</li> <li>*Esta pausa será de 1 segundos en la primera serie, 2 segundos en la segunda serie, 3 segundos en la tercera serie y la última serie será una sentadilla 1 y ½</li> </ul>	
Zancadas mancuernas	3	*Un total de 3 series de 20 pasos (10 x pierna)	
Estiramientos	2	*1 minuto en un total de 2 veces: 2 minutos en total.	
<b>Aductor</b>			
Aductor en máquina	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Trabajaremos en pirámide con series de 15 repeticiones con un rango completo de estiramiento.</li> <li>*4 series sin contar las 2 de calentamiento deberían ser suficientes llegado este momento.</li> </ul>	

## Jueves : Espalda / Abdomen

WWW.XISCOSERRA.CLUB

Ejercicio	Serie	Observaciones
<b>Espalda</b>		
Jalones polea alta frontal	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Tras la 2-3 series de calentamiento pasamos a las series de aproximación hasta tener un peso que no nos permita pasar de 12 reps.</li><li>*Una vez tenemos el peso seleccionado realizaremos 4 series con un peso estable a 10 reps.</li><li>*La última serie será una triple descendente 10+10+10 reps.</li></ul>
Remo mancuerna 1 mano	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Tras la serie de calentamiento pasamos a la series de aproximación hasta tener un peso que no nos permita pasar de 10 reps.</li><li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 8 repeticiones startstop.</li></ul>
Jalones frontales agarre cerrado	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Podemos elegir trabajar con agarre mariposas, con asas o agarre invertido.</li><li>*No será necesario calentamiento, pudiendo realizar 1 serie de aproximación.</li><li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 10 repeticiones.</li></ul>
Remo	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Podemos elegir trabajar con barra libre, smith, mancuernas, maquina o cables.</li><li>*No será necesario calentamiento, pudiendo realizar 1 serie de aproximación.</li><li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 8 repeticiones</li><li>*La última serie será una triple rest-pause 8+6+4 reps</li></ul>
Hiperextensiones lumbar	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Un total de 4 series de 25 repeticiones apretando fuerte en cada repetición.</li></ul>
Estiramientos	2	<ul style="list-style-type: none"><li>*1 minuto en un total de 2 veces: 2 minutos en total.</li></ul>
<b>Abdomen</b>		
A elegir 2 ejercicios	8	<ul style="list-style-type: none"><li>*Realiza el entrenamiento de Abdomen en los días indicados.</li><li>*Selecciona 2 ejercicios de abdomen (superior + inferior) *Realiza 4 series de 15-25 repeticiones por ejercicio.</li></ul>

## Viernes : Pectoral / Hombros / Gemelos 2

WWW.XISCOSERRA.CLUB

Ejercicio	Serie	Observaciones
<b>Pectoral / Hombro</b> (No utilizaremos técnicas de alta intensidad en este día)		
Cruces polea	3	<p>*Realizaremos este ejercicio a modo de pre-exhaustación. *Tras 2 series de calentamiento realizaremos 3 series efectivas a 15 repeticiones realizando una fuerte contracción en cada una de ellas.</p> <p>*De este modo habremos comenzado el entrenamiento secundario con una fuerte congestión</p>
Press horizontal	3	<p>*Trabajaremos en máquina con 1 serie de calentamiento y 1 serie de aproximación.</p> <p>*Continuaremos con 3 series efectivas de 10 repeticiones cada una a modo de pirámide sin superar el fallo muscular positivo</p>
Fondos	3	<p>*Podemos elegir realizarlo libres o bien en máquina. *La bajada será lenta y deliberada con cadencia de 3 segundos, para conseguir una subida más rápida y explosiva.</p> <p>*3 series de 12 repeticiones deberían ser suficientes.</p>
Elevaciones laterales	3	<p>*Elegiremos cualquier versión en este ejercicio.</p> <p>*Tras 2 series de calentamiento podremos realizar 3 series de 15 repeticiones de forma estricta</p>
Pájaros	3	<p>*Elegiremos también cualquier versión en este ejercicio. *Tras 2 series de calentamiento podremos realizar 3 series de 15 repeticiones de forma estricta</p>
Six-ways	3	<p>*Ejercicio para finalizar el entrenamiento secundario que no requiere ya calentamiento previo.</p> <p>*3 series efectivas de 10 repeticiones completas de las 6 formas debería de ser suficiente hoy.</p>
<b>Gemelo</b>		
Elevaciones de talón en prensa	1	<p>*Realizaremos una sola serie efectiva con un peso muy liviano y de 100 repeticiones en total.</p> <p>*Las repeticiones no tienen por qué ser todas seguidas sino que podemos ir realizando pausas de 10 segundos hasta totalizar las 100 repeticiones.</p>

## Sábado : Tríceps / Bíceps / Abdomen

WWW.XISCOSERRA.CLUB

Ejercicio	Serie	Observaciones
<b>Tríceps / Bíceps</b>		
Superserie Tirón polea tríceps + polea baja bíceps	4	<p>*Tras la 2-3 series de calentamiento comenzaremos el entrenamiento con un peso que nos permita hacer 15 repeticiones de cada ejercicio.</p> <p>*Iremos aumentando el peso en cada serie y bajando el número de repeticiones de modo que nos quede Primera serie: 15 repeticiones Segunda serie: 12 repeticiones Tercera serie: 10 repeticiones Cuarta y última serie: 8 repeticiones</p>
Superserie Fondos tríceps + curl predicador bíceps	4	<p>*Al igual que en el ejercicio anterior, tras la 2 series de calentamiento comenzaremos el entrenamiento con un peso que nos permita hacer 15 repeticiones de cada ejercicio. *Iremos aumentando el peso en cada serie y bajando el número de repeticiones de modo que nos quede Primera serie: 15 repeticiones Segunda serie: 12 repeticiones Tercera serie: 10 repeticiones Cuarta y última serie: 8 repeticiones</p>
Superserie Tirón polea tríceps por detrás de la cabeza + polea alta bíceps	4	<p>*Ya estamos calientes con lo cual podremos pasar a las 4 series efectivas de 10 repeticiones cada una, con una fuerte contracción en cada repetición</p>
Superserie Press cerrado tríceps + Curl mancuernas bíceps	3	<p>*Una series de aproximación para determinar el peso inicial y realizar 15 repeticiones de cada ejercicio. *Mantendremos el peso en cada serie intentando llegar a las 15 repeticiones aunque probablemente el numero vaya descendiendo. *3 duras series en total</p>
Superserie Patadas mancuernas tríceps + Curl martillo bíceps	3	<p>*De lleno en esta última superseries, realizaremos las 3 superseries con un peso estable y SIN descanso entre todas las series para dar ese plus de intensidad.</p> <p>*Las repeticiones oscilaran entre 8-12</p>
Estiramientos	2	1 minuto para los tríceps y 1 minuto para los bíceps en un total de 2 rondas.
<b>Abdomen</b>		
A elegir 2 ejercicios	8	<p>*Realiza el entrenamiento de Abdomen en los días indicados.</p> <p>*Selecciona 2 ejercicios de abdomen (superior + inferior) *Realiza 4 series de 15-25 repeticiones por ejercicio.</p>

## Domingo : Femoral / Glúteo

WWW.XISCOSERRA.CLUB

Ejercicio	Serie	Observaciones
<b>Femoral</b>		
Femoral tumbado	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Tras la 2-3 series de calentamiento pasamos a las series de aproximación hasta tener un peso que no nos permita pasar de 15 reps.</li><li>*Trabajaremos en pirámide ascendente</li><li>*15 repeticiones para la primera serie</li><li>*12 repeticiones para la segunda serie</li><li>*10 repeticiones para la tercera serie</li><li>*La cuarta y última serie será una triple descendente 10+10+10 reps.</li></ul>
Femoral de pie		<ul style="list-style-type: none"><li>*podemos comenzar con un peso estable para realizar 12 repeticiones *4 series con cada pie será suficiente.</li></ul>
Femoral sentado	4 4	<ul style="list-style-type: none"><li>*No será necesario calentamiento, pudiendo realizar 1 serie de aproximación.</li><li>*Teniendo el peso seleccionado realizaremos 4 series de 10 repeticiones.</li><li>*La última serie será una triple rest-pause 10+8+6 reps.</li></ul>
Peso muerto	3	<ul style="list-style-type: none"><li>*Este ejercicio nos servirá también para estirar.</li><li>*Podemos realizarlo con barra o mancuernas indistintamente *3 series con un peso moderado de 10 repeticiones nos darán el toque final.</li></ul>
<b>Glúteo</b>		
Hip-trust	4	<ul style="list-style-type: none"><li>*Con un peso estable trabajaremos este ejercicio a 15 repeticiones con una fuerte contracción en cada repetición, haciendo que los glúteos ardan.</li></ul>