

PLAN DE ENTRENAMIENTO - MACROCICLO

Periodo	Adaptacion anatomica				Hipertrofia				Maxima Concentrica	Fuerza maxima Isometrica	FMC	
Metodo	Autocarga		Autocarga + Sobrecarga		Sobrecarga				Piramidal Ascendente	Isometrico	Sob	
Mes	Mes 1				Mes 2				Mes 3			
Fechas												
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frecuencia (semana)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Intensidad	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5
Volumen	4	4	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1
% Rm	N/A	N/A	60	60	70	80	80/90	80/90	90	95	95	95
Ejercicios												
Sentadilla	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Isquiotibiales	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Salto a cajon	x	x	x	x								
Flexion de codo	x	x	x	x								
Dominadas prono	x	x	x	x								
Dominadas supino	x	x	x	x								
Fondos	x	x	x	x								
Salto con carga					x	x	x					
Press banca					x	x	x	x	x	x	x	x
Remo					x	x	x	x	x	x	x	x
curl de biceps					x	x	x	x	x	x	x	x
curl triceps					x	x	x	x	x	x	x	x
Zancada								x	x	x	x	x