

PLAN DE ENTRENAMIENTO - SESIONES

Sesion 1	Adaptacion anatomica(Autocarga)	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/ volumen	2.4	
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales	
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal- 10 seg cada articulacion
	Entrada en calor	trote continuo - 5 min
	Fortalecimiento core (circuito- 3 rondas)	plancha abdominal X 1 min
		Plancha lateral izquierda X 1 min
Plancha lateral derecha X 1 min		
Fase Central	Sentadilla	series: 5
		Repeticiones: 15
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Zancada	series: 5
		Repeticiones: 10
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Flexion de codo	series: 5
		Repeticiones: 10
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas prono	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas supino	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
Fondos	series: 4	
	Repeticiones: 8	
	Micropausa: 1:30 min	
	Macropausa: 3:00 min	
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo

Sesion 2	Adaptacion anatomica(Autocarga)	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/ volumen	2.4	
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales	
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal- 10 seg cada articulacion
	Entrada en calor	trote continuo - 5 min
	Fortalecimiento core (circuito- 3 rondas)	plancha abdominal X 1 min
		Plancha lateral izquierda X 1 min
Plancha lateral derecha X 1 min		
Fase Central	Sentadilla	series: 5
		Repeticiones: 15
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Zancada	series: 5
		Repeticiones: 10
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Flexion de codo	series: 5
		Repeticiones: 10
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas prono	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas supino	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
Fondos	series: 4	
	Repeticiones: 8	
	Micropausa: 1:30 min	
	Macropausa: 3:00 min	
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo

Sesion 3	Adaptacion anatomica(Autocarga)	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/ volumen	2.4	
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales	
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal- 10 seg cada articulacion
	Entrada en calor	trote continuo - 5 min
	Fortalecimiento core (circuito- 3 rondas)	plancha abdominal X 1 min
		Plancha lateral izquierda X 1 min
Plancha lateral derecha X 1 min		
Fase Central	Sentadilla	series: 5
		Repeticiones: 15
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Zancada	series: 5
		Repeticiones: 10
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Flexion de codo	series: 5
		Repeticiones: 10
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas prono	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas supino	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
Fondos	series: 4	
	Repeticiones: 8	
	Micropausa: 1:30 min	
	Macropausa: 3:00 min	
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo

Sesion 4	Adaptacion anatomica(Autocarga)	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/ volumen	2.4	
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales	
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal- 10 seg cada articulacion
	Entrada en calor	trote continuo - 5 min
	Fortalecimiento core (circuito-3 rondas)	plancha abdominal X 1 min
		Plancha lateral izquierda X 1 min
Plancha lateral derecha X 1 min		
Fase Central	Sentadilla	series: 5
		Repeticiones: 15
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Zancada	series: 5
		Repeticiones: 10
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Flexion de codo	series: 5
		Repeticiones: 10
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas prono	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas supino	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
Fondos	series: 4	
	Repeticiones: 8	
	Micropausa: 1:30 min	
	Macropausa: 3:00 min	
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo

Sesion 5	Adaptacion anatomica(Autocarga)	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/ volumen	2.4	
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales	
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal- 10 seg cada articulacion
	Entrada en calor	trote continuo - 5 min
	Fortalecimiento core (circuito- 3 rondas)	plancha abdominal X 1 min
		Plancha lateral izquierda X 1 min
		Plancha lateral derecha X 1 min
Fase Central	Sentadilla	series: 5
		Repeticiones: 15
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Zancada	series: 5
		Repeticiones: 10
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
	Flexion de codo	Macropausa: 3:00 min
		series: 5
		Repeticiones: 10
	Domidas prono	Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
		series: 4
	Domidas supino	Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
Fondos	series: 4	
	Repeticiones: 6	
	Micropausa: 1:30 min	
Fondos	Macropausa: 3:00 min	
	series: 4	
	Repeticiones: 8	
Fondos	Micropausa: 1:30 min	
	Macropausa: 3:00 min	
	series: 4	
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo

Sesion 6	Adaptacion anatomica(Autocarga)	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/ volumen	2,4	
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales	
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal- 10 seg cada articulacion
	Entrada en calor	trote continuo - 5 min
	Fortalecimiento core (circuito- 3 rondas)	plancha abdominal X 1 min
		Plancha lateral izquierda X 1 min
Fase Central	Sentadilla	series: 5
		Repeticiones: 15
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Zancada	series: 5
		Repeticiones: 10
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Flexion de codo	series: 5
		Repeticiones: 10
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas prono	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas supino	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
Fondos	series: 4	
	Repeticiones: 8	
	Micropausa: 1:30 min	
	Macropausa: 3:00 min	
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo

Sesion 7	Adaptacion anatomica (Autocarga + Sobrecarga)		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/ volumen	3.3		
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales		
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal 15 seg por articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo 10 min	
	Fortalecimiento core, miembros superiores e inferiores (circuito- 2 rondas)	Abdominales en V - 30 seg	
		Crunch con bicicleta - 30 seg	
		Zancadas alternas - 30 seg	
		Sentadilla + salto - 30 seg	
		Elavaciones laterale para hombro - 30 seg	
		Flexiones de codo - 30 seg	
Fase central	Sentadilla	series: 4	60% RM
		Repeticiones: 8	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Zancada	series: 4	60% RM
		Repeticiones: 8	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4	20% del peso corporal (Pc)
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Flexion de codo	series: 5	10% Pc
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Domidas prono	series: 4	10% Pc
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Domidas supino	series: 4	10% Pc
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
Fondos	series: 4	10% Pc	
	Repeticiones: 6		
	Micropausa: 1:30 min		
	Macropausa: 3:00 min		
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo	

Sesion 8	Adaptacion anatomica (Autocarga + Sobrecarga)		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/ volumen	3,3		
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales		
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal 15 seg por articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo 10 min	
	Fortalecimiento core, miembros superiores e inferiores (circuito- 2 rondas)	Abdominales en V - 30 seg	
		Crunch con bicicleta - 30 seg	
		Zancadas alternas - 30 seg	
		Sentadilla + salto - 30 seg	
		Elavaciones laterale para hombro - 30 seg	
Flexiones de codo - 30 seg			
Fase central	Sentadilla	series: 4	60% RM
		Repeticiones: 8	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Zancada	series: 4	60% RM
		Repeticiones: 8	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4	20% del peso corporal (Pc)
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
	Flexion de codo	series: 5	10% Pc
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Domidas prono	series: 4	10% Pc
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Domidas supino	series: 4	10% Pc
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Fondos	series: 4	10% Pc
Repeticiones: 6			
Micropausa: 1:30 min			
Macropausa: 3:00 min			
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo	

Sesion 9	Adapatacion anatomica (Autocarga + Sobrecarga)		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/ volumen	3.3		
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales		
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal 15 seg por articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo 10 min	
	Fortalecimiento core, miembros superiores e inferiores (circuito- 2 rondas)	Abdominales en V - 30 seg	
		Crunch con bicicleta - 30 seg	
		Zancadas alternas - 30 seg	
		Sentadilla + salto - 30 seg	
Elavaciones laterale para hombro - 30 seg			
Flexiones de codo - 30 seg			
Fase central	Sentadilla	series: 4	60% RM
		Repeticiones: 8	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Zancada	series: 4	60% RM
		Repeticiones: 8	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4	20% del peso corporal (Pc)
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Flexion de codo	series: 5	10% Pc
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Domidas prono	series: 4	10% Pc
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Domidas supino	series: 4	10% Pc
		Repeticiones: 6	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
Fondos	series: 4	10% Pc	
	Repeticiones: 6		
	Micropausa: 1:30 min		
	Macropausa: 3:00 min		
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo	

Sesion 10	Adapatacion anatomica (Autocarga + Sobrecarga)	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/ volumen	3.3	
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales	
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal 15 seg por articulacion
	Entrada en calor	Trote continuo 10 min
	Fortalecimiento core, miembros superiores e inferiores (circuito- 2 rondas)	Abdominales en V - 30 seg
		Crunch con bicicleta - 30 seg
		Zancadas alternas - 30 seg
		Sentadilla + salto - 30 seg
		Elavaciones laterales para hombro - 30 seg
		Flexiones de codo - 30 seg
Fase central	Sentadilla	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Zancada	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Flexion de codo	series: 5
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas prono	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas supino	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
Fondos	series: 4	
	Repeticiones: 6	
	Micropausa: 1:30 min	
	Macropausa: 3:00 min	
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo

Sesion 11	Adaptacion anatomica (Autocarga + Sobrecarga)	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/ volumen	3.3	
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales	
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal 15 seg por articulacion
	Entrada en calor	Trote continuo 10 min
	Fortalecimiento core, miembros superiores e inferiores (circuito- 2 rondas)	Abdominales en V - 30 seg
		Crunch con bicicleta - 30 seg
		Zancadas alternas - 30 seg
		Sentadilla + salto - 30 seg
Elavaciones laterales para hombro - 30 seg		
Flexiones de codo - 30 seg		
Fase central	Sentadilla	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Zancada	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Flexion de codo	series: 5
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas prono	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas supino	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
Fondos	series: 4	
	Repeticiones: 6	
	Micropausa: 1:30 min	
	Macropausa: 3:00 min	
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo

Sesion 12	Adaptacion anatomica (Autocarga + Sobrecarga)	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/ volumen	3.3	
Objetivo de la sesion	Generar adaptaciones fisiologicas por medio de ejercicios funcionales	
Fase Inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal 15 seg por articulacion
	Entrada en calor	Trote continuo 10 min
	Fortalecimiento core, miembros superiores e inferiores (circuito- 2 rondas)	Abdominales en V - 30 seg
		Crunch con bicicleta - 30 seg
		Zancadas alternas - 30 seg
		Sentadilla + salto - 30 seg
		Elavaciones laterales para hombro - 30 seg
Flexiones de codo - 30 seg		
Fase central	Sentadilla	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Zancada	series: 4
		Repeticiones: 8
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Saltos a cajon 40 cm	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Flexion de codo	series: 5
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas prono	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Domidas supino	series: 4
		Repeticiones: 6
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
Fondos	series: 4	
	Repeticiones: 6	
	Micropausa: 1:30 min	
	Macropausa: 3:00 min	
Fase Final	Vuelta a la calma	Estiramientos con duracion de 40 seg por musculo

Sesion 13	Hipertrofia		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/ Volumen	3.3		
Objetivo de la sesion	propiciar aumento del diametro transversal de la fibra muscular		
Fase inicial	movilidad articular	cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	entrada en calor	trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps (10%Pc)	
		Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps (10%Pc)	
Fase central	Sentadilla	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Salto con carga	series: 4	30% RM
		repeticiones: 6	
		Micropausa: 2:00 min	
		macropausa: 4:00 min	
	Press banca	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		Micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Remo	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		Micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Curl Biceps	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		Micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
Curl Triceps	series: 4	60% RM	
	repeticiones: 12		
	Micropausa: 1:30 min		
	macropausa: 3:00 min		
Fase final	vuela a la calma	estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 14	Hipertrofia		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/ Volumen	3.3		
Objetivo de la sesion	propiciar aumento del diametro transversal de la fibra muscular		
Fase inicial	movilidad articular	cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	entrada en calor	trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps	
		Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps	
Fase central	Sentadilla	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Salto con carga	series: 4	30% RM
		repeticiones: 6	
		Micropausa: 2:00 min	
		macropausa: 4:00 min	
	Press banca	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		Micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Remo	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		Micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Curl Biceps	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		Micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
Curl Triceps	series: 4	60% RM	
	repeticiones: 12		
	Micropausa: 1:30 min		
	macropausa: 3:00 min		
Fase final	vuela a la calma	estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 15	Hipertrofia		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/ Volumen	3.3		
Objetivo de la sesion	propiciar aumento del diametro transversal de la fibra muscular		
Fase inicial	movilidad articular	cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	entrada en calor	trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps	
		Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps	
Fase central	Sentadilla	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Salto con carga	series: 4	30% RM
		repeticiones: 6	
		Micropausa: 2:00 min	
		macropausa: 4:00 min	
	Press banca	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		Micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Remo	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		Micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
	Curl Biceps	series: 4	60% RM
		repeticiones: 12	
		Micropausa: 1:30 min	
		macropausa: 3:00 min	
Curl Triceps	series: 4	60% RM	
	repeticiones: 12		
	Micropausa: 1:30 min		
	macropausa: 3:00 min		
Fase final	vuela a la calma	estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 16	Hipertrofia		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/ Volumen	3.2		
Objetivo de la sesion	Propiciar aumento del diametro transversal de la fibra muscular		
Fase inicial	Movilidad articular	cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps (10%Pc)	
		Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps (10%Pc)	
Fase central	Sentadilla	Series: 4	70% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 2:00 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 4	70% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 2:00 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Salto con carga	Series: 4	35% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 2:00 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Press banca	Series: 4	70% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Remo	Series: 4	70% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Curl Biceps	Series: 4	70% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
Curl Triceps	Series: 4	70% RM	
	Repeticiones: 9		
	Micropausa: 1:30 min		
	Macropausa: 3:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

sesion 17	Hipertrofia	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/ Volumen	3.2	
Objetivo de la sesion	Propiciar aumento del diametro transversal de la fibra muscular	
Fase inicial	Movilidad articular	cefalo caudal - 10 seg cada articulacion
	Entrada en calor	trote continuo - 5 minutos
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps
		Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps
Fase central	Sentadilla	Series: 4
		Repeticiones: 9
		Micropausa: 2:00 min
		Macropausa: 3:00 min
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 4
		Repeticiones: 9
		Micropausa: 2:00 min
		Macropausa: 3:00 min
	Salto con carga	Series: 4
		Repeticiones: 9
		Micropausa: 2:00 min
		Macropausa: 3:00 min
	Press banca	Series: 4
		Repeticiones: 9
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Remo	Series: 4
		Repeticiones: 9
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
	Curl Biceps	Series: 4
		Repeticiones: 9
		Micropausa: 1:30 min
		Macropausa: 3:00 min
Curl Triceps	Series: 4	
	Repeticiones: 9	
	Micropausa: 1:30 min	
	Macropausa: 3:00 min	
Fase final	Vuela a la calma	estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo

Sesion 18	Hipertrofia		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/ Volumen	3.2		
Objetivo de la sesion	Propiciar aumento del diametro transversal de la fibra muscular		
Fase inicial	Movilidad articular	cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps	
		Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps	
Fase central	Sentadilla	Series: 4	70% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 2:00 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 4	70% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 2:00 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Salto con carga	Series: 4	35% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 2:00 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Press banca	Series: 4	70% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Remo	Series: 4	70% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Curl Biceps	Series: 4	70% RM
		Repeticiones: 9	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
Curl Triceps	Series: 4	70% RM	
	Repeticiones: 9		
	Micropausa: 1:30 min		
	Macropausa: 3:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 19	Hipertrofia		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	4.2		
Objetivo de la sesion	Propiciar aumento del diametro transversal de la fibra muscular		
Fase inicial	Movilidad articular	cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps (10%Pc)	
		Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps (10%Pc)	
Fase central	Sentadilla	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	series: 4	80% RM
		repeticiones: 9	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Salto con carga	series: 4	40% RM
		repeticiones: 6	
		Micropausa: 2:00 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Press banca	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Remo	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Curl Biceps	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
Curl Triceps	series: 4	80% RM	
	repeticiones: 4		
	Micropausa: 1:30 min		
	Macropausa: 3:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 20	Hipertrofia		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	4.2		
Objetivo de la sesion	Propiciar aumento del diametro transversal de la fibra muscular		
Fase inicial	Movilidad articular	cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps	
		Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps	
Fase central	Sentadilla	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	series: 4	80% RM
		repeticiones: 9	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Salto con carga	series: 4	40% RM
		repeticiones: 6	
		Micropausa: 2:00 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Press banca	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Remo	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Curl Biceps	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
Curl Triceps	series: 4	80% RM	
	repeticiones: 4		
	Micropausa: 1:30 min		
	Macropausa: 3:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 21	Hipertrofia		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	4.2		
Objetivo de la sesion	Propiciar aumento del diametro transversal de la fibra muscular		
Fase inicial	Movilidad articular	cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps	
		Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps	
Fase central	Sentadilla	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	series: 4	80% RM
		repeticiones: 9	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Salto con carga	series: 4	40% RM
		repeticiones: 6	
		Micropausa: 2:00 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Press banca	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Remo	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
	Curl Biceps	series: 4	80% RM
		repeticiones: 4	
		Micropausa: 1:30 min	
		Macropausa: 3:00 min	
Curl Triceps	series: 4	80% RM	
	repeticiones: 4		
	Micropausa: 1:30 min		
	Macropausa: 3:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 22	Fuerza maxima concentrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	4.3		
Objetivo de la sesion	Desarrollar tolerancia al aumento de la carga externa		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 10 minutos	
		sentadilla sin peso: 3 series de 10 reps	
		flexiones de codo: 3 series de 8 reps	
		dominadas supino: 3 series de 5 reps	
Fase central	Sentadilla	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Zancada	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Press banca	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Remo	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Curl Biceps	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
Curl Triceps	Series: 3	80 - 85 - 90% RM	
	Repeticiones: 7-5-3		
	Micropausa: 3:00 min		
	Macropausa: 7:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 23	Fuerza maxima concentrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	4.3		
Objetivo de la sesion	Desarrollar tolerancia al aumento de la carga externa		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 10 minutos	
		sentadilla sin peso: 3 series de 10 reps	
		flexiones de codo: 3 series de 8 reps	
		dominadas supino: 3 series de 5 reps	
Fase central	Sentadilla	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Zancada	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Press banca	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Remo	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Curl Biceps	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
Curl Triceps	Series: 3	80 - 85 - 90% RM	
	Repeticiones: 7-5-3		
	Micropausa: 3:00 min		
	Macropausa: 7:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 24	Fuerza maxima concentrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	4.3		
Objetivo de la sesion	Desarrollar tolerancia al aumento de la carga externa		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 10 minutos	
		sentadilla sin peso: 3 series de 10 reps	
		flexiones de codo: 3 series de 8 reps	
		dominadas supino: 3 series de 5 reps	
Fase central	Sentadilla	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Zancada	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Press banca	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Remo	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Curl Biceps	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
Curl Triceps	Series: 3	80 - 85 - 90% RM	
	Repeticiones: 7-5-3		
	Micropausa: 3:00 min		
	Macropausa: 7:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion	

Sesion 25	Fuerza maxima concentrica	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/Volumen	4.3	
Objetivo de la sesion	Desarrollar tolerancia al aumento de la carga externa	
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion
	Entrada en calor	Trote continuo - 10 minutos
		sentadilla sin peso: 3 series de 10 reps
		flexiones de codo: 3 series de 8 reps
		dominadas supino: 3 series de 5 reps
Fase central	Sentadilla	Series: 3
		Repeticiones: 7-5-3
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 7:00 min
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 3
		Repeticiones: 7-5-3
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 7:00 min
	Zancada	Series: 3
		Repeticiones: 7-5-3
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 7:00 min
	Press banca	Series: 3
		Repeticiones: 7-5-3
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 7:00 min
	Remo	Series: 3
		Repeticiones: 7-5-3
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 7:00 min
	Curl Biceps	Series: 3
		Repeticiones: 7-5-3
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 7:00 min
Curl Triceps	Series: 3	
	Repeticiones: 7-5-3	
	Micropausa: 3:00 min	
	Macropausa: 7:00 min	
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo

Sesion 26	Fuerza maxima concentrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	4.3		
Objetivo de la sesion	Desarrollar tolerancia al aumento de la carga externa		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 10 minutos	
		sentadilla sin peso: 3 series de 10 reps	
		flexiones de codo: 3 series de 8 reps	
		dominadas supino: 3 series de 5 reps	
Fase central	Sentadilla	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Zancada	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Press banca	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Remo	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Curl Biceps	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
Curl Triceps	Series: 3	80 - 85 - 90% RM	
	Repeticiones: 7-5-3		
	Micropausa: 3:00 min		
	Macropausa: 7:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 27	Fuerza maxima concentrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	4.3		
Objetivo de la sesion	Desarrollar tolerancia al aumento de la carga externa		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 10 minutos	
		sentadilla sin peso: 3 series de 10 reps	
		flexiones de codo: 3 series de 8 reps	
		dominadas supino: 3 series de 5 reps	
Fase central	Sentadilla	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Zancada	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Press banca	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Remo	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
	Curl Biceps	Series: 3	80 - 85 - 90% RM
		Repeticiones: 7-5-3	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 7:00 min	
Curl Triceps	Series: 3	80 - 85 - 90% RM	
	Repeticiones: 7-5-3		
	Micropausa: 3:00 min		
	Macropausa: 7:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 28	Fuerza maxima isometrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	5.1		
Objetivo de la sesion	Aumentar la capacidad de acortamiento muscular maxima		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps (10%Pc)	
		Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps (10%Pc)	
Fase central	Sentadilla	Series: 4	90 % RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Zancada	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Press banca	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Remo	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Curl Biceps	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
Curl Triceps	Series: 4	90% RM	
	Duracion: 10 seg		
	Micropausa: 3:00 min		
	Macropausa: 5:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 29	Fuerza maxima isometrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	5.1		
Objetivo de la sesion	Aumentar la capacidad de acortamiento muscular maxima		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps	
	Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps		
Fase central	Sentadilla	Series: 4	90 % RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Zancada	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Press banca	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Remo	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Curl Biceps	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
Curl Triceps	Series: 4	90% RM	
	Duracion: 10 seg		
	Micropausa: 3:00 min		
	Macropausa: 5:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 30	Fuerza maxima isometrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	5.1		
Objetivo de la sesion	Aumentar la capacidad de acortamiento muscular maxima		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps	
	Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps		
Fase central	Sentadilla	Series: 4	90 % RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Zancada	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Press banca	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Remo	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Curl Biceps	Series: 4	90% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
Curl Triceps	Series: 4	90% RM	
	Duracion: 10 seg		
	Micropausa: 3:00 min		
	Macropausa: 5:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 31	Fuerza maxima isometrica	
Horario		
Lugar	Gym	
Intensidad/Volumen	5.1	
Objetivo de la sesion	Aumentar la capacidad de acortamiento muscular maxima	
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion
	Entrada en calor	Trote continuo - 5 minutos
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps
Fase central	Sentadilla	Series: 4
		Duracion: 10 seg
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 5:00 min
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 4
		Duracion: 10 seg
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 5:00 min
	Zancada	Series: 4
		Duracion: 10 seg
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 5:00 min
	Press banca	Series: 4
		Duracion: 10 seg
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 5:00 min
	Remo	Series: 4
		Duracion: 10 seg
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 5:00 min
	Curl Biceps	Series: 4
		Duracion: 10 seg
		Micropausa: 3:00 min
		Macropausa: 5:00 min
Curl Triceps	Series: 4	
	Duracion: 10 seg	
	Micropausa: 3:00 min	
	Macropausa: 5:00 min	
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo

Sesion 32	Fuerza maxima isometrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	5.1		
Objetivo de la sesion	Aumentar la capacidad de acortamiento muscular maxima		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps	
		Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps	
Fase central	Sentadilla	Series: 4	95 % RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 4	95% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Zancada	Series: 4	95% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Press banca	Series: 4	95% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Remo	Series: 4	95% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Curl Biceps	Series: 4	95% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
Curl Triceps	Series: 4	95% RM	
	Duracion: 10 seg		
	Micropausa: 3:00 min		
	Macropausa: 5:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 33	Fuerza maxima isometrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	5.1		
Objetivo de la sesion	Aumentar la capacidad de acortamiento muscular maxima		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 5 minutos	
		Rueda abdominal: 4 series de 8 reps	
		envion halterofilia: 4 series de 8 reps	
Arranque halterofilia: 4 series de 8 reps			
Fase central	Sentadilla	Series: 4	95 % RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	Series: 4	95% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Zancada	Series: 4	95% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Press banca	Series: 4	95% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Remo	Series: 4	95% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
	Curl Biceps	Series: 4	95% RM
		Duracion: 10 seg	
		Micropausa: 3:00 min	
		Macropausa: 5:00 min	
Curl Triceps	Series: 4	95% RM	
	Duracion: 10 seg		
	Micropausa: 3:00 min		
	Macropausa: 5:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

Sesion 34	Fuerza maxima concentrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	5.1		
Objetivo de la sesion	Desarrollar coordinacion intra e intermuscular		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 10 minutos	
		Sentadilla sin peso: 3 series de 10 reps	
		Flexiones de codo: 3 series de 8 reps	
		Dominadas supino: 3 series de 5 reps	
Fase central	Sentadilla	series: 4	90% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	series: 4	95% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
	Zancada	series: 4	95% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
	Press banca	series: 4	95% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
	Remo	series: 4	95% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
	Curl Biceps	series: 4	95% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
Curl Triceps	series: 4	95% RM	
	repeticiones: 1		
	micropausa: 3:00 min		
	macropausa: 5:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	

**maxima
velocidad
de
ejecucion**

Sesion 35	Fuerza maxima concentrica			
Horario				
Lugar	Gym			
Intensidad/Volumen	5.1			
Objetivo de la sesion	Desarrollar coordinacion intra e intermuscular			
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion		
	Entrada en calor	Trote continuo - 10 minutos		
		Sentadilla sin peso: 3 series de 10 reps		
		Flexiones de codo: 3 series de 8 reps		
		Dominadas supino: 3 series de 5 reps		
Fase central	Sentadilla	series: 4	90% RM	maxima velocidad de ejecucion
		repeticiones: 1		
		micropausa: 3:00 min		
		macropausa: 5:00 min		
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	series: 4	95% RM	
		repeticiones: 1		
		micropausa: 3:00 min		
		macropausa: 5:00 min		
	Zancada	series: 4	95% RM	
		repeticiones: 1		
		micropausa: 3:00 min		
		macropausa: 5:00 min		
	Press banca	series: 4	95% RM	
		repeticiones: 1		
		micropausa: 3:00 min		
		macropausa: 5:00 min		
	Remo	series: 4	95% RM	
		repeticiones: 1		
		micropausa: 3:00 min		
		macropausa: 5:00 min		
	Curl Biceps	series: 4	95% RM	
		repeticiones: 1		
		micropausa: 3:00 min		
		macropausa: 5:00 min		
Curl Triceps	series: 4	95% RM		
	repeticiones: 1			
	micropausa: 3:00 min			
	macropausa: 5:00 min			
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo		

Sesion 36	Fuerza maxima concentrica		
Horario			
Lugar	Gym		
Intensidad/Volumen	5.1		
Objetivo de la sesion	Desarrollar coordinacion intra e intermuscular		
Fase inicial	Movilidad articular	Cefalo caudal - 10 seg cada articulacion	
	Entrada en calor	Trote continuo - 10 minutos	
		Sentadilla sin peso: 3 series de 10 reps	
		Flexiones de codo: 3 series de 8 reps	
		Dominadas supino: 3 series de 5 reps	
Fase central	Sentadilla	series: 4	90% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
	Curl de Pierna (isquiotibiales)	series: 4	95% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
	Zancada	series: 4	95% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
	Press banca	series: 4	95% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
	Remo	series: 4	95% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
	Curl Biceps	series: 4	95% RM
		repeticiones: 1	
		micropausa: 3:00 min	
		macropausa: 5:00 min	
Curl Triceps	series: 4	95% RM	
	repeticiones: 1		
	micropausa: 3:00 min		
	macropausa: 5:00 min		
Fase final	Vuela a la calma	Estiramientos: 40 segundo de duracion cada musculo	