

ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 2

Lunes 20 de octubre

Calentamiento articular (focaliza cuello, hombro, codo y muñeca)

Bloque de fuerza

- **Press banca: X series x RM 12**

Haz una primera serie de aproximación, con un peso que puedas mover sin problemas. Descansa 1 minuto. Haz una segunda serie con el peso que necesites para llegar a 10-12 RM. Descansa 2 minutos y ahora sí, con este último peso, haz tantas series como necesites hasta que tu RM sea 1, es decir, hasta que llegue una serie en la que solo puedas hacer una sola repetición con ese peso. Descansa 1 minuto entre series.

- **Press inclinado: 4 series x 10-12-10-fallo**
- **Press militar: 3 series x 12-10-10**
- **Elevación frontal bilateral supina: 3 series x 15-15-15**
- **Elevación lateral: 3 series x RM 12-15** *Llévate al fallo en 12 o 15 repeticiones.*
- **Jalón o barra al pecho: 3 series x 12-12-10** *Ve a un RIR2 en las dos primeras, al fallo en la última.*
- **Plancha frontal: 4 series x fallo**

*"Lo que yo corra...
que a ti no te canse"*



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 2

Miércoles 22 de octubre

Calentamiento

(Realizaremos un calentamiento general, con rotación y flexión de articulaciones desde arriba a abajo)

Calentamiento articular

Skiping estático

- 3 series x 1 minuto
- 20" de descanso
- Al máximo durante el tiempo estipulado

Bloque de fuerza:

(Ahora empezaremos a realizar una serie de ejercicios a los que dependiendo de tu nivel puedes añadirle o suprimir el peso. Los descansos son orientativos)

- **Zancada alterna:** 3 series x 10-10-10 60" de descanso
- **Zancada bien amplia:** Zancada lateral peso corporal 4 series x 10 50" de descanso
- **Sentadilla Sumo Profunda con KB** 3 series x 15 60" descanso
- **Sentadilla búlgara** 4 series x 12-10-8- Fallo 60" descanso
(Es el mejor ejercicio que vas a hacer hoy, dale caña)
- **Hip thrust en suelo:** 4 series x 15 50" descanso
- **Sentadilla Sissy con mancuerna** 4 series x FALLO 60" descanso
- **Femoral Slide** 4 series x 15 60" descanso
- **Elevaciones talones - gemelos.** En suelo o step. 3 series x 15 60" descanso



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 2

Viernes 24 de octubre

(Elige un entreno de los dos disponibles)

Calentamiento

(Rotación y flexión de articulaciones)

Entreno 30'

- 3' Caminata ligera trote ligero
- Plancha frontal 3XFallo
- Plancha lateral 3XFallo
- Flexiones 4 series al fallo

Calentamiento articular

(Focalizamos tren inferior)

Carrerita disfrutona 20'

- Flexiones 4 X Fallo
- Plancha abdominal isométrica frontal con codos y pies
- Plancha abdominal isométrica con manos y pies con extensión de brazo
(Levanta de manera alternativa un brazo y otro)
- Plancha abdominal isométrica de codos y pies con apertura de pierna
(Desplaza de forma alternativa una pierna y otra de forma lateral)



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 2

Sábado 25 de octubre

Cardio libre

Puedes hacer lo que quieras, correr, nadar, caminar, bicicleta... disfruta y aprovecha para salir con más gente.

Bloque de fuerza:

- Flexiones 4 series x fallo

NOTA IMPORTANTE

*En los ejercicios en los que no se especifique tiempo de descanso, se aplicará el **descanso mínimo imprescindible** que asegure el éxito de la siguiente serie.*

*Se recuerda que estos ejercicios son **una guía general**, si necesitas adaptar tus flexiones, focalizar en alguna otra prueba, y además, asesoramiento directo con Luis, seguimiento, revisiones, acceso a la app con vídeos explicativos, documentos, gráficas y fotografías de evolución, acceso a grupo de Telegram, etc... No dudes en escribir a @18_cia en Instagram.*

*"Lo que yo corra...
que a ti no te canse"*