

ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 4

Lunes 3 de noviembre

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

Bloque de fuerza

- **Press banca: 10 series x RM 6**

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 6-8 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

- **Aperturas con mancuerna: 3 series x 10-8-6**

Importante coger un peso para RM10, 8 y 6

- **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.

- **Jalón con banda elástica: 3 series x AL FALLO**

Es la alternativa a jalón al pecho para casa.

- **Remo con mancuerna bilateral para espalda alta/deltoides: 3 series x 12-12-12**

Importantísimo hacer todo el movimiento completo y controlado.

- **Remo con mancuerna unilateral: 3 series x 12-12-12**

Alternativa a remo con mancuerna (si no tienes banco).

- **Plancha frontal: 4 series x AL FALLO**

ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 4

Martes 4 de noviembre

- **Calentamiento articular**

(Focalizamos tren inferior)

- **Ejercicio 35'**

Lo que más me interesa de este entreno es: SUBIR Y BAJAR LAS PULSACIONES Por lo tanto, haremos lo siguiente: - 1 minuto carrera continua - 1 minuto fuerte La diferencia debe ser notable entre los tres tipos de carrera. Si por lo que sea, no eres capaz de continuar y necesitas parar, detén el reloj y respira, cuando recuperes, lo vuelves a iniciar y continúa hasta acabar el entrenamiento.

- **Ejercicio 35' adaptado**

Lo que más me interesa de este entreno es: SUBIR Y BAJAR LAS PULSACIONES Por lo tanto, haremos lo siguiente: - 1 minuto carrera continua - 40 segundos fuerte La diferencia debe ser notable entre los dos tipos de carrera. Si por lo que sea, no eres capaz de continuar y necesitas parar, detén el reloj y respira, cuando recuperes, lo vuelves a iniciar y continúa hasta acabar el entrenamiento.

- **Estiramiento general**

- **Flexiones plano horizontal o inclinado**

Jueves 6 de noviembre

- **Calentamiento articular**

(Focalizamos tren inferior)

- **Easy run 35'**

No deberías tener ningún problema para acabar todo el entrenamiento sin detenerte. Es un entrenamiento muy agradable que actualmente casi como si fuese un fisio, mejorando tu resistencia y favoreciendo en la recuperación muscular.

- **Ejercicio 35' adaptado**

- **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 4

Viernes 7 de noviembre

- **Calentamiento**
- **Calentamiento articular 1 series**
(Focaliza movilidad de cadera y tren inferior)
- **Ejercicios 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" descanso**
Zancada bien amplia
- **Sentadilla búlgara 4 series x 12-10-8- Fallo 60" descanso**
- **Extensión de cuádriceps en máquina 4 series x 12-10-10-Fallo 0" descanso**
- **Sentadilla Sissy con mancuerna 4 series x FALLO 0" descanso**
(Alternativa a extensión de cuádriceps)
- **Curl femoral en máquina 4 series x 12-10-10- Fallo**
- **Femoral slide 4 series x FALLO**
(Alternativa a curl femoral)
- **Prensa de piernas 4 series x 12-12-12-fallo**
- **Sentadilla Sumo Profunda con KB 3 series 0"descanso**
(Alternativa a prensa)
- **Elevaciones talones - gemelos. En suelo o step 3 series x 15 60" descanso**

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.