# APÉNDICE 1

## PRIMERA ETAPA

### SEMANA Nº 1: Del 2 al 6 de Febrero

LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Bench Press | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Pecho Inclinado | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Pecho Declinado | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Flys | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Espalda con polea por atrás | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Espalda con polea por el Frente | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Remo | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Remo con mancuerna | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Cuello | 10 | 10 | 10 | 10 |

MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla Profunda | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Press de pierna | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Extensiones de pierna | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Flexiones de pierna | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Press de hombro por atrás | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Press militar | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Levantamientos laterales | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Remo vertical (trapecio) | 15 | 12 | 10 | 10 |

MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Curl de bíceps con barra | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Curl de bíceps con cable | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Extensión de tríceps con barra | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Pushdown | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Extensión de tríceps con mancuerna | 15 | 12 | 10 | 10 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Hiperextensiones | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |

INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

# PRIMERA ETAPA

## SEMANA Nº 2: Del 9 al 13 de Febrero

### LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Bench Press | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Pecho inclinado | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Pecho declinado | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Flys | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Espalda con polea por atrás | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Espalda con polea por el frente | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Remo | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Remo con mancuerna | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Cuello | 10 | 10 | 10 | 10 |

### MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla Profunda | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Press de pierna | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Extensiones de pierna | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Flexiones de pierna | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Press de hombro por atrás | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Press militar | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Levantamientos laterales | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Remo vertical (trapecio) | 12 | 12 | 10 | 10 |

### MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Curl de bíceps con barra | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Curl de bíceps con cable | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Extensión de tríceps con barra | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Pushdown | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Extensión de tríceps con mancuerna | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Hiperextensiones | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

# PRIMERA ETAPA

## SEMANA Nº 3 Del 16 al 20 de Febrero

### LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Bench Press | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Pecho inclinado | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Pecho declinado | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Flys | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Fondos en banca | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Extensión de tríceps con barra | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Pushdown | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Hiperextensiones | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Cuello | 10 | 10 | 10 | 10 |

### MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla frontal | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Press de pierna | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Extensiones | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Flexiones | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Press de hombro por atrás | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Press militar | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Laterales | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Remo vertical | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Trapecio con barra por atrás | 12 | 10 | 10 | 8 |

### MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Espalda con polea por la nuca | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Espalda con polea por el frente | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Remo | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Barra T | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Curl de bíceps con barra | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Curl de bíceps con cable | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

# PRIMERA ETAPA

## SEMANA Nº 4 Del 23 al 27 de Febrero

### LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Bench Press | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Pecho inclinado | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Pecho declinado | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Flys | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Fondos en banca | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Extensión de tríceps con barra | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Pushdown | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Hiperextensiones | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Cuello | 10 | 10 | 10 | 10 |

### MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla frontal | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Press de pierna | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Extensiones | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Flexiones | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Press de hombro por atrás | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Press militar | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Laterales | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Remo vertical | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Trapecio con barra por atrás | 12 | 10 | 10 | 8 |

### MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Espalda con polea por la nuca | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Espalda con polea por el frente | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Remo | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Barra T | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Curl de bíceps con barra | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Curl de bíceps con cable | 12 | 10 | 10 | 8 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

PRIMERA ETAPA

SEMANA N°5: Del 2 al 6 de Marzo

LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Bench Press | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Pecho Inclinado | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Pecho Declinado | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Flys | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por atrás | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por el Frente | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Barra T | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Remo | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Cuello | 10 | 10 | 8 | 8 |

MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla Profunda | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Press de pierna | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Extensiones de pierna | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Flexiones de pierna | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Press de hombro por atrás | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Press militar | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Levantamientos laterales | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Remo vertical (trapecio) | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Curl de bíceps con barra | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con cable | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Extensión de tríceps con barra | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Pushdown | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Extensión de tríceps con mancuerna | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Hiperextensiones | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |

INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el N° de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

# PRIMERA ETAPA

## SEMANA Nº 6 : Del 9 al 13 de Marzo

### LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Bench Press | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Pecho Inclinado | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Pecho Declinado | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Flys | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por atrás | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por el Frente | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Barra T | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Remo | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Cuello | 10 | 10 | 8 | 8 |

### MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla Profunda | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Press de pierna | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Extensiones de pierna | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Flexiones de pierna | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Press de hombro por atrás | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Press militar | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Levantamientos laterales | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Remo vertical (trapecio) | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

### MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Curl de bíceps con barra | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con cable | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Extensión de tríceps con barra | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Pushdown | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Extensión de tríceps con mancuerna | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Hiperextensiones | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

## PRIMERA ETAPA

## SEMANA N° 7 Del 16 al 20 de Marzo

### LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Bench Press | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Pecho inclinado | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Pecho declinado | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Flys | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Fondos en banca | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Extensión de tríceps con barra | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Pushdown | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Hiperextensiones | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Cuello | 10 | 10 | 10 | 10 |

### MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla frontal | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Press de pierna | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Extensiones | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Flexiones | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Press de hombro por atrás | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Press militar | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Laterales | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Remo vertical | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Trapecio con barra por atrás | 10 | 8 | 8 | 8 |

### MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Espalda con polea por la nuca | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por el frente | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Remo | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Barra T | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con barra | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con cable | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el N° de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

## PRIMERA ETAPA

### SEMANA Nº 8 Del 23 al 27 de Marzo

LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Bench Press | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pecho inclinado | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pecho declinado | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Flys | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Fondos en banca | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Extensión de tríceps con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pushdown | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Hiperextensiones | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Cuello | 10 | 10 | 10 | 10 |

MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla frontal | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Press de pierna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Extensiones | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Flexiones | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Press de hombro por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Press militar | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Laterales | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo vertical | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Trapecio con barra por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |

MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Espalda con polea por la nuca | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por el frente | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Barra T | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con cable | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

### INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

## SEGUNDA ETAPA

### SEMANA Nº 1 Del 13 al 17 de Abril

LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Bench Press | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Pecho inclinado | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Flys | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Dominadas | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pushdown | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Extensiones con barra Z | 8 | 6 | 4 | 4 |
| Cuello | 8 | 8 | 8 | 8 |

MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla Profunda | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Desplantes | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Press de pierna | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Flexiones | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Press militar | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Laterales | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo vertical | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Trapecio con barra por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |

MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con cable | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Hiperextensiones con peso | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

## SEGUNDA ETAPA

### SEMANA Nº 2 Del 20 al 24 de Abril

LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Bench Press | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Pecho inclinado | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Flys | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Dominadas | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pushdown | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Extensiones con barra Z | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Cuello | 8 | 8 | 8 | 8 |

MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla Profunda | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Desplantes | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Peso muerto c/piernas flexionadas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Flexiones | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Press militar | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Laterales | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo vertical | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Trapecio con barra por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |

MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin según se indique | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con cable | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Hiperextensiones con peso | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

## SEGUNDA ETAPA

### SEMANA Nº 3 Del 27 al 1º de Mayo

LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Bench Press | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Pecho inclinado | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Flys | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Dominadas | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pushdown | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Extensiones con barra Z | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Cuello | 8 | 8 | 8 | 8 |

MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla Frontal | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Desplantes | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Peso muerto c/piernas flexionadas | 7 | 5 | 3 | 3 |
| Flexiones | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Press militar | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Laterales | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo vertical | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Trapecio con barra por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |

MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin según | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Curl de bíceps con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con cable | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Hiperextensiones con peso | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

# SEGUNDA ETAPA

## SEMANA Nº 4 Del 4 al 8 de Mayo

### LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Bench Press | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Pecho inclinado | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Flys | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Dominadas | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pushdown | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Extensiones con barra Z | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Cuello | 8 | 8 | 8 | 8 |

### MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Sentadilla Profunda y Frontal | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Escalera con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Peso muerto c/piernas flexionadas | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Flexiones | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Press militar | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Laterales | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo vertical | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Trapecio con barra por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |

### MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Curl de bíceps con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con cable | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Hiperextensiones con peso | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

## SEGUNDA ETAPA

### SEMANA Nº 5 Del 11 al 15 de Mayo

LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Bench Press | 6 | 4 | 2 | 2 |
| Inclinado | 6 | 4 | 2 | 2 |
| Pullover | 8 | 8 | 8 | |
| Pushdown | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Extensiones con cable | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Hiperextensiones con peso | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Cuello | 8 | 8 | 8 | 8 |

MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Sentadilla Profunda | 6 | 4 | 2 | 2 |
| Escalera con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Peso muerto | 6 | 4 | 2 | 2 |
| Press Militar | 6 | 4 | 2 | 2 |
| Hombro posterior | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo vertical | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Encogimiento de hombros | 10 | 10 | 10 | 10 |

MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Dominada con agarre amplio | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

## SEGUNDA ETAPA

### SEMANA Nº 6 Del 18 al 22 de Mayo

LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Bench Press | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pushdown | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Hiperextensiones con peso | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Cuello | 10 | 10 | 10 | 10 |

MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sentadilla Profunda | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Peso muerto | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Press Militar | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo vertical | 8 | 8 | 8 | 8 |

MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Espalda con polea por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

## SEGUNDA ETAPA

### SEMANA Nº 7 Del 25 al 29 de Mayo

LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Bench Press | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Inclinado | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Pullover | 8 | 8 | 8 | |
| Pushdown | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Extensiones con cable | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Hiperextensiones con peso | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Cuello | 8 | 8 | 8 | 8 |

MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Sentadilla Profunda | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Escalera con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Peso muerto | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Press Militar | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Hombro posterior | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo vertical | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Encogimiento de hombros | 10 | 10 | 10 | 10 |

MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Dominada con agarre amplio | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

## SEGUNDA ETAPA

### SEMANA Nº 8 Del 1° al 5 de Junio

LUNES Y JUEVES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Bench Press | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Inclinado | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Pullover | 8 | 8 | 8 | |
| Pushdown | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Extensiones con cable | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Hiperextensiones con peso | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Antebrazo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Cuello | 8 | 8 | 8 | 8 |

MARTES Y VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Sentadilla Profunda | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Escalera con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Peso muerto | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Press Militar | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Hombro posterior | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo vertical | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Encogimiento de hombros | 10 | 10 | 10 | 10 |

MIÉRCOLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Power Clin | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Dominada con agarre amplio | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Espalda con polea por atrás | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Remo con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con barra | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Curl de bíceps con mancuerna | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Pantorrilla | 20 | 20 | 20 | 20 |

## INSTRUCCIONES GENERALES

1. - Se deberá utilizar pesos que permitan completar el Nº de repeticiones indicado
2. - Cuando en una serie se indique un número menor de repeticiones, se deberá incrementar el peso

APÉNDICE 2

# Hoja de Registro

| Ejercicio \ Nombre | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| Ejercicio \ Nombre | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

APÉNDICE 3

# Evaluación de Fuerza

Fecha:_____

| Nombre | Edad | Peso | F u e r z a ( 1 R M ) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Power Clin | | | | Bench Press | | | | Sentadilla | | | | Press Militar | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# APÉNDICE 4

| NORMAS DE RESULTADOS EN BRUTO PARA LA PRUEBA DE BENCH PRESS | | |
|---|---|---|
| Resultados | | Categoría de rendimiento |
| 1.59 | Arriba | Excelente |
| 1.37 | 1.58 | Bueno |
| .90 | 1.36 | Promedio |
| .69 | .89 | Pobre |
| .60 | .68 | Muy pobre |

| NORMAS DE RESULTADOS EN BRUTO PARA LA PRUEBA DE SENTADILLA | | |
|---|---|---|
| Resultados | | Categoría de rendimiento |
| 2.18 | Arriba | Excelente |
| 1.90 | 2.17 | Bueno |
| 1.29 | 1.89 | Promedio |
| 1.00 | 1.28 | Pobre |
| .00 | .99 | Muy pobre |

| NORMAS DE RESULTADOS EN BRUTO PARA LA PRUEBA DE PRESS MILITAR | | |
|---|---|---|
| Resultados | | Categoría de rendimiento |
| 1.11 | Arriba | Excelente |
| .99 | 1.10 | Bueno |
| .73 | .98 | Promedio |
| .61 | .72 | Pobre |
| .00 | .60 | Muy pobre |

# AUTOBIOGRAFÍA

C.P. Octavio Lara Quintanar

Aspirante al grado académico de Maestría en Ciencias del Ejercicio con la tesis "La Fuerza: efectos del entrenamiento, evaluación y análisis comparativo en los integrantes del equipo de Fútbol Americano Auténticos Tigres de la U.A.N.L."

Campo de Investigación: Ciencias del Ejercicio

Hijo de: Raúl Lara Leos y Aurora Quintanar de Lara

Nacido el 23 de Octubre de 1962 en la Cd. de Fresnillo, Zac. Casado.

Egresado de la escuela de Contaduría Pública y Administración de la Universidad Autónoma de Zacatecas habiendo obtenido el título de Contador Público y Auditor en 1984.

Título de Entrenador Deportivo Avalado por la SEP y la CONADE en 1992

Carnet de Instructor de Fisicoconstructivismo avalado por la FMFC

Practicante de diferentes disciplinas deportivas desde los 12 años, entre ellas Atletismo Natación, Karate-Do y Pesas.

Practicante del Karate-Do desde los 12 años habiendo obtenido el grado de Cinta Negra 1er. Dan y participado en torneos Nacionales, Panamericanos Universitarios y de Federación, Centroamericanos, Juegos de la amistad y una vez Mundialista en 1990.

Campeón Panamericano universitario en 1987, subcampeón Centroamericano en 1988 y seleccionado nacional en varias ocasiones.

Entrenador de Karate-Do en la U.A.N.L. desde 1987

Entrenador de Fisicoconstructivismo en la U.A.N.L. desde 1990 y en diversos club´s particulares

Preparador Físico del Equipo de Fútbol Americano "Auténticos Tigres" de la U.A.N.L. de 1996 a la fecha.