

## CLUB ALBATROS PERIODO DE FUERZA POTENCIA Nº 1

Dia 1	semana 1			
	series	repet.	% carga	kg
Arranque	1 2	6 5	60 65	
1/2 sentadilla + 4 saltos al cajón (40 cm.)	1 2	6 4	60 65	
Pecho plano + 5 flexiones	1 2	6 4	60 65	
Dorsales + 2 dominadas	1 2	6 4	60 65	
Press militar	1 2	6 4	60 65	

semana 2			
series	repet.	% carga	kg
2 1 1	6 5 4	60 65 70	
1 1 1	6 4 3	60 65 70	
1 1 1	6 4 3	60 65 65	
1 1 1	6 4 3	60 65 65	
1 1 1	6 4 3	60 65 65	

semana 3			
series	repet.	% carga	kg
2 1 1	5 4 4	65 70 75	
2 1 1	5 4 4	60 65 70	
2 2	5 4	60 65	
2 2	5 4	60 65	
2 2	5 4	60 65	

semana 4			
series	repet	%	kg
4	4	65	
1 1	3 3	60 65	
1 1	3 3	60 65	
1 1	3 3	60 65	
1 1	3 3	60 65	

Tabla 1	
Relación entre carga y nº rep.	
% 1 MR	nº rep.
100	1
95	2-3
90	4
85	6
80	8-10
75	10-12
70	15
65	20-25
60	25
50	40-50
30	100-150

Dia 2	series	repet.	% carga	kg
2º tiempo de potencia	1 2	6 5	60 65	
Pliometría (desde cajón 40 cm)	3	5	p.corp.	
Remo inclinado / parado	1 2	6 4	60 65	
Pecho inclin + 4 flex c/aplausos	1 2	6 4	60 65	
Press militar	1 2	6 4	60 65	

series	repet.	% carga	kg
2 1 1	6 5 4	60 65 70	
1 1 1	6 4 3	60 65 65	
1 1 1	6 4 3	60 65 65	
1 1 1	6 4 3	60 65 65	

series	repet.	% carga	kg
2 1 1	5 4 4	65 70 75	
2 2	5 4	60 65	
2 2	5 4	60 65	
2 2	5 4	60 65	

series	repet	%	kg
4	4	70	
1 1	3 3	60 65	
1 1	3 3	60 65	
1 1	3 3	60 65	

Dia 3	series	repet.	% carga	kg
2º tiempo en tijera	1 2	6 5	60 65	
Remo al mentón	1 2	6 5	60 65	
Vuelos laterales	1 2	6 5	60 65	

series	repet.	% carga	kg
2 1 1	6 5 4	60 65 70	
1 1 1	6 5 4	60 65 65	
1 1 1	6 5 4	60 65 65	

series	repet.	% carga	kg
2 1 1	5 4 4	65 70 75	
2 2	5 4	60 65	
2 2	5 4	60 65	

series	repet	%	kg
4	4	70	
1 1	3 3	60 65	
1 1	3 3	60 65	

### Entrada en calor:

\* bici 10' Ejercicios de movilidad articular + superserie abdominales, espinales y vitalizaciones c/ 7,5 kg (3 x 12 rep.)

Pliometría día 2: desde cajón (40 cm) dejándose caer sin saltar y al tomar contacto con el piso realizar inmediatamente un salto con flexión hasta 90°. Manos en cadera.

\*Pausas 3' a 4' (recuperación completa)

Elongación de los principales grupos musculares a trabajar durante la sesión.

**IMPORTANTE:** Todos los ejercicios deben ser ejecutados a la máxima velocidad posible.

Obtener las cargas en base a los pesos que vienen trabajando de la siguiente manera: Con la tabla 1 estimar el porcentaje de carga.

Luego controlar los pesos en la tabla 2 de conversiones según los porcentajes a trabajar.

% Kg.	Cuadro presentado para conversión de kilajes acuerdo a los porcentajes a trabajar																														
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
95%	47,5	52,25	57	61,75	66,5	71,25	76	80,75	85,5	90,25	95	99,75	104,5	109,3	114	118,75	123,5	128,25	133	137,75	142,5	147,25	152	156,75	161,5	166,25	171	175,75	180,5	185,25	190
90%	45	49,5	54	58,5	63	67,5	72	76,5	81	85,5	90	94,5	99	103,5	108	112,5	117	121,5	126	130,5	135	139,5	144	148,5	153	157,5	162	166,5	171	175,5	180
85%	42,5	46,75	51	55,25	59,5	63,75	68	72,25	76,5	80,75	85	89,25	93,5	97,75	102	106,25	110,5	114,75	119	123,25	127,5	131,75	136	140,25	144,5	148,75	153	157,25	161,5	165,75	170
80%	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160
75%	37,5	41,25	45	48,75	52,5	56,25	60	63,75	67,5	71,25	75	78,75	82,5	86,25	90	93,75	97,5	101,25	105	108,75	112,5	116,25	120	123,75	127,5	131,25	135	138,75	142,5	146,25	150
70%	35	38,5	42	45,5	49	52,5	56	59,5	63	66,5	70	73,5	77	80,5	84	87,5	91	94,5	98	101,5	105	108,5	112	115,5	119	122,5	126	129,5	133	136,5	140
65%	32,5	35,75	39	42,25	45,5	48,75	52	55,25	58,5	61,75	65	68,25	71,5	74,75	78	81,25	84,5	87,75	91	94,25	97,5	100,75	104	107,25	110,5	113,75	117	120,25	123,5	126,75	130
60%	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120
55%	27,5	30,25	33	35,75	38,5	41,25	44	46,75	49,5	52,25	55	57,75	60,5	63,25	66	68,75	71,5	74,25	77	79,75	82,5	85,25	88	90,75	93,5	96,25	99	101,75	104,5	107,25	110

[proflisandrocasas@hotmail.com](mailto:proflisandrocasas@hotmail.com)

[lichocasas@gmail.com](mailto:lichocasas@gmail.com)