



## MESOCICLO ESPECIALIZACIÓN DE HOMBROS – 4 SEMANAS DE CARGA

## DÍA 1

TORSO - HOMBRO	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Descanso entre series
<b>CALENTAMIENTO</b>					
1. Press militar con barra	1 x 2 (RPE 7,5) + 3 x 4 (RIR 3)	1 x 3 (RPE 8) + 3 x 6 (RIR 4)	1 x 2 (RPE 8) + 3 x 4 (RIR 2)	1 x 1 (RPE) + 3 x 6 (RIR 3)	2-3'
2. Remo 45º Peso libre	3 x 6 (RIR 4)	3 x 6 (RIR 3)	3 x 6 (RIR 2)	3 x 6 (RIR 1)	2'
3. Press horizontal peso libre (banca plano por ejemplo)	3 x 6 (RIR 4)	3 x 4 (RIR 3)	3 x 6 (RIR 3)	3 x 4 (RIR 2)	2-3'
4. Dominadas con lastre	3 x 4 (RIR 3)	3 x 6 (RIR 4)	3 x 4 (RIR 2)	3 x 6 (RIR 3)	2-3'
5. Elevaciones laterales desde sentado con mancuernas	2 x 20-22 (RIR 2) x lado	2 x 20-22 (RIR 1) x lado	3 x 18-20 (RIR 2) x lado	3 x 18-20 (RIR 1) x lado	1'
6. Ext. Tríceps + Curl bíceps banco inclinado	3 x 14 (RIR 3)	3 x 14 (RIR 2)	4 x 12 (RIR 3)	4 x 12 (RIR 2)	1'20"

## DÍA 2

PIERNA + DELT. POSTERIOR	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Descanso entre series
<b>CALENTAMIENTO</b>					
1. Sentadilla	3 x 6 (RIR 4)	3 x 8 (RIR 4)	3 x 6 (RIR 3)	3 x 8 (RIR 3)	2'
2. Sentadilla búlgara frontal	3 x 12-14 (RIR 3)	4 x 12-14 (RIR 3)	5 x 9-12 (RIR 3-2)	6 x 9-12 (RIR 3-2)	1'40"-2'
3. Extensión de quads	3 x 15 (RIR 3)	3 x 15 (RIR 2) + 1 drop (20%)	3 x 14-16 (RIR 1)	3 x 14-16 (RIR 1) + 2 drop (20%)	1'20"
4. Curl isquios en máquina	3 x 12 (RIR 3)	3 x 12 (RIR 2) + 1 drop (20%)	3 x 11-13 (RIR 1)	3 x 11-13 (RIR 1) + 2 drop (20%)	1'20"
5. Face pull	2 x 12-14 (RIR 3)	3 x 12-14 (RIR 2)	3 x 10-12 (RIR 3)	4 x 10-12 (RIR 2)	1'30"
6. Pájaros en banco inclinado	30 (20RM) / 5" (RIR 1)	30 (20RM) / 5" (RIR 1)	35 (20RM) / 5" (RIR 1)	40 (20RM) / 5" (RIR 1)	5"



DÍA 3					
EMPUJE (+ HOMBRO)	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Descanso entre series
<b>CALENTAMIENTO</b>					
1. Press banca inclinado con mancuernas	4 x 10-12 (RIR 4-2)	4 x 10-12 (RIR 3-1)	5 x 8-10 (RIR 4-2)	5 x 8-10 (RIR 3-1)	1'40"-2'
2. Press militar con mancuernas	4 x 12-14 (RIR 3)	5 x 12-14 (RIR 3)	6 x 10-12 (RIR 3-1)	7 x 10-12 (RIR 3-1)	1'40"-2'
3. Elevaciones laterales con mancuernas de pie	2 x 15 (RIR 2) + 1 x AMRAP	3 x 13 (RIR 3) + 1 x 20 (RIR 0-1)	3 x 12 (RIR 2) + 2 drops	4 x 10 (RIR 2-3) + 1 x 30 (RIR 0)	1'20"
4. Remo al mentón desde polea baja	3 x 15 (RIR 4)	3 x 16 (RIR 3)	3 x 17 (RIR 2)	3 x 18 (RIR 1)	1'20"
5. Cruce de poleas ascendente	3 x 14 (RIR 2)	4 x 14 (RIR 2)	3 x 12 (RIR 2)	4 x 12 (RIR 2)	1'20"
6. Press francés	4 x 10-12 (RIR 4-2)	4 x 10-12 (RIR 3-1)	5 x 8-10 (RIR 4-2)	5 x 8-10 (RIR 3-1)	1'40"-2'
7. Patada de tríceps	3 x 15 (RIR 4)	3 x 16 (RIR 3)	3 x 17 (RIR 2)	3 x 18 (RIR 1)	1'20"
DÍA 4					
TRACCIÓN	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Descanso entre series
<b>CALENTAMIENTO</b>					
1. Rack pull	1 x 2 (RIR 3) + 3 x 4 (RIR 3)	1 x 3 (RIR 3) + 3 x 6 (RIR 4)	1 x 2 (RIR 2) + 3 x 4 (RIR 2)	1 x 3 (RIR 3) + 3 x 6 (RIR 3)	2'
2. Remo en T	4 x 12-14 (RIR 3)	5 x 12-14 (RIR 3)	6 x 10-12 (RIR 3-1)	7 x 10-12 (RIR 3-1)	1'40"-2'
3. Jalones al pecho con cuerda + remo en máquina	3 x 12 (RIR 2)	4 x 12 (RIR 2)	3 x 10 (RIR 2)	4 x 10 (RIR 2)	1'40"-2'
4. Cruce de poleas posterior	3 x 15 (RIR 4)	3 x 16 (RIR 3)	3 x 17 (RIR 2)	3 x 18 (RIR 1)	1'20"
5. Pájaros peso libre	2 x 20-22 (RIR 2)	2 x 20-22 (RIR 1)	3 x 18-20 (RIR 2)	3 x 18-20 (RIR 1) + 1 drop set	1'
6. Curl bíceps banco scott	4 x 12-14 (RIR 4-2)	4 x 12-14 (RIR 3-1)	5 x 10-12 (RIR 4-2)	5 x 10-12 (RIR 3-1)	1'40"-2'
7. Curl bíceps polea baja	3 x 15 (RIR 4)	3 x 16 (RIR 3)	3 x 17 (RIR 2)	3 x 18 (RIR 1)	1'



DÍA 5					
PIERNA	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Descanso entre series
<b>CALENTAMIENTO</b>					
1. Sentadilla pesada	3 x 3 (RIR 5)	3 x 3 (RIR 4)	3 x 3 (RIR 3)	3 x 3 (RIR 2)	2'
2. Peso muerto rumano en MP	4 x 12-14 (RIR 4-2)	4 x 12-14 (RIR 3-1)	5 x 10-12 (RIR 4-2)	5 x 10-12 (RIR 3-1)	1'40"-2'
3. Pull Through	3 x 15 (RIR 4)	3 x 16 (RIR 3)	3 x 17 (RIR 2)	3 x 18 (RIR 1)	1'20"
4. Elevaciones laterales con mancuernas y bandas de resistencia (ROM parcial)	3 x 15 (RIR 4)	3 x 16 (RIR 3)	3 x 17 (RIR 2)	3 x 18 (RIR 1) + 1 drop set	1'20"
5. Flexión plantar rodillas estiradas	3 x (12,10,8) (RIR 2)	4 x (12, 10, 8, 6) (RIR 2)	3 x (12,10,8) (RIR 1)	4 x (12, 10, 8, 6) (RIR 1)	1'20"
6. Flexión plantar desde sentado	40 (20RM) / 5" (RIR 1)	40 (20RM) / 5" (RIR 1)	45 (20RM) / 5" (RIR 1)	50 (20RM) / 5" (RIR 1)	5"
<b>TRABAJO DE ZONA MEDIA</b>					

SERIES TOTALES

SEMANAS	1	2	3	4
P. VERT (ANT)	8	9	10	11
DELT. MED	10	11	12	14
DELT. POST	8	9	11	13
<b>TOTAL</b>	26	29	33	38