

Primero tendréis que tener presente esta tabla a la hora de calcular cuál es la RM de la persona que entrenáis.

Número máximo de repeticiones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
% de la carga máxima levantada una sola vez	100	94	91	88	86	83	81	79	77	74	71	68	65	63	60

Una vez hecho eso establecéis una situación como el ejemplo siguiente:

- **Cuádriceps.** Levanta un peso de 25 kg en 7 repeticiones.

A continuación realizamos una regla de 3.

25 --> 81

X → 100

X = 30 kg. Por tanto la RM o lo máximo que es capaz de levantar el sujeto que entrenáis es de 30 kg.

Tras esto pasamos a planificar cada semana. Por ejemplo, la semana 1.

SEMANA 1 (70%)	
Día	Tipo de entrenamiento o grupos musculares a trabajar
Lunes	Entrenamiento de piernas
Martes	Entrenamiento de brazos
Miércoles	Descanso
Jueves	Entrenamiento de piernas
Viernes	Descanso
Sábado	Circuito de fuerza-resistencia
Domingo	Descanso

De cada semana hay que desarrollar un día, por ejemplo; jueves.

En este caso, y siguiendo con el ejemplo del **cuádriceps**, hemos de trabajar con el porcentaje establecido para esa semana. Por tanto, el jueves, en el entrenamiento de piernas, cuando nos toque trabajar el cuádriceps, tendremos que trabajar al 70% de la RM, es decir, al 70% de 30kg. Por tanto, ese día (y esa semana) se tendrán que levantar 21 kg (20 kg porque los pesos en los gimnasios van de 5 en 5 kg).

Eso mismo lo tenemos que realizar para los otros ejercicios propuestos de **piernas** (isquiotibiales, aductores y prensa) y de **brazos** (remo horizontal, curl de bíceps, press de banca y pecho con poleas).

Recordad que es un plan de entrenamiento para trabajar la fuerza máxima, por lo que los parámetros a seguir serán:

- Pocas repeticiones; 3 a 5
- Pocas series; 2-3 según la intensidad (a intensidades más elevadas menos series y viceversa).
- Mucho descanso; 2' - 3' entre series (según la intensidad, a mayor intensidad más descanso y viceversa).
- Intensidad elevada: La tercera semana llegamos a trabajar hasta al 90%

Aquí un ejemplo de la sesión a desarrollar en cada semana (recordad que es UNA sesión por semana, una sola de los 7 días).

Jueves

Calentamiento:

10 min carrera continua

Movilidad articular de tobillos, rodillas y cadera.

Parte principal:

- Cuádriceps. 3 series de 5 repeticiones (3x5). Peso: 20 kg

- Isquiotibiales. 3 series de 5 repeticiones (3x5). Peso: 70% de la RM obtenida
 - Aductores. 3 series de 5 repeticiones (3x5). Peso: 70% de la RM obtenida
 - Prensa. 3 series de 5 repeticiones (3x5). Peso: 70% de la RM obtenida
- Descanso entre cada serie: 2´

Vuelta a la calma:

Carrera continua suave (5 minutos más).

Suaves estiramientos de los músculos principales trabajados en la sesión (cuádriceps, isquiotibiales, aductores,...).

Ejercicios de relajación.

SEMANA 2 (80%)	
Día	Tipo de entrenamiento o grupos musculares a trabajar
Lunes	Entrenamiento de piernas
Martes	Entrenamiento de brazos
Miércoles	Descanso
Jueves	Entrenamiento de brazos
Viernes	Descanso
Sábado	Circuito de fuerza-resistencia
Domingo	Descanso

SEMANA 3 (90%)	
Día	Tipo de entrenamiento o grupos musculares a trabajar
Lunes	Entrenamiento de piernas
Martes	Entrenamiento de brazos
Miércoles	Descanso
Jueves	Entrenamiento de piernas
Viernes	Entrenamiento de brazos
Sábado	Descanso
Domingo	Circuito de fuerza-resistencia

SEMANA 4 (70%)	
Día	Tipo de entrenamiento o grupos musculares a trabajar
Lunes	Entrenamiento de piernas
Martes	Descanso
Miércoles	Circuito de fuerza-resistencia
Jueves	Entrenamiento de brazos
Viernes	Descanso
Sábado	Circuito de fuerza-resistencia
Domingo	Descanso