



# PROGRAMA INICIACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA (1a)

FRECUENCIA SEMANAL	DURACIÓN	REPETICIONES	SERIES	PAUSA ENTRE SERIES	CARGA	VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	FOCO
4-6 días / semana	20'	12-15 (25-30)	3-4	60-90"	Muy baja	Controlada	Técnico

**TREN SUPERIOR**



**PRESS CON GOMAS**




**FLEXIONES BRAZO**



**REMO CON GOMAS**


*Seleccionar uno en función de material disponible*

**TREN INFERIOR**




**ZANCADAS**

**CORE**



**PASEO DEL GRANJERO**



**PLANCHA FRONTAL**

*3-4 series x 7-10"  
Pausa: 10"*



# PROGRAMA INICIACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA (1b)

FRECUENCIA SEMANAL	DURACIÓN	REPETICIONES	SERIES	PAUSA ENTRE SERIES	CARGA	VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	FOCO
2-3 días / semana	45'	12-15 (25-30)	3-4	60-90"	Muy baja	Controlada	Técnico

**TREN SUPERIOR**



**PRESS CON GOMAS**



**FLEXIONES BRAZO**



**DOMINADAS**



**JALÓN AL PECHO**




**REMO CON GOMAS**




**PRESS HOMBRO**

*Seleccionar uno en función de material disponible*

**TREN INFERIOR**




**PESO MUERTO KTB**




**ZANCADAS**

**CORE**



**PASEO DEL GRANJERO**



**PLANCHA FRONTAL**

*3-4 series x 7-10"  
Pausa: 10"*