






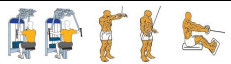
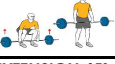


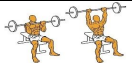




2º MACROCICLO / 6º MESOCICLO		ENTRENAMIENTO A - CALIDAD MUSCULAR									
Fecha											
Horas de sueño											
Peso en ayunas											
Días de recuperación											
Duración del entrenamiento											
Calidad de la sesión											
		1º		2º		3º		4º		DESCARGA BHIT	
SERIES & REPETICIONES TARGET		Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
SQUAT											
Notas		5 x 4	77.5%	4 x 5	77.5%	5 x 4	80%	4 x 5	80%	1 x MAX	75%
		Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep
1ª Serie											
2ª Serie											
3ª Serie											
4ª Serie											
5ª Serie											
Tiempo de pausa entre series		1'30"		1'30"		2'00"		2'00"		TEST 8 RM	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
PRENSA 45° en SUPERSERIE con SISSY SQUAT		¿ X	8 MAX PUMP AMRAP	¿ X	8 MAX PUMP AMRAP	¿ X	8 MAX PUMP AMRAP	¿ X	8 MAX PUMP AMRAP	1 X	20 REST-PAUSE 12 RM
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie	PRENSA 45°										
	SISSY SQUAT										
2ª Serie	PRENSA 45°										
	SISSY SQUAT										
3ª Serie	PRENSA 45°										
	SISSY SQUAT										
4ª Serie	PRENSA 45°										
	SISSY SQUAT										
Pausa entre ejercicios		2'00"		2'00"		2'00"		2'00"		Observaciones	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
LEG CURL en JUMP SET con LEG-EXTENSION en JUMP SET con CALF EN PRENSA		¿ x	MAX PUMP	¿ x	MAX PUMP	¿ x	MAX PUMP	¿ x	MAX PUMP	1 x 20	REST-PAUSE
			15		15		15		15		A 15 RM
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie	LEG CURL										
	LEG-EXTENSION										
	CALF EN PRENSA										
2ª Serie	LEG CURL										
	LEG-EXTENSION										
	CALF EN PRENSA										
3ª Serie	LEG CURL										
	LEG-EXTENSION										
	CALF EN PRENSA										
Pausa entre ejercicios		30"		30"		30"		30"		Observaciones	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
LEG RAISES en JUMP SET con ADUCTORES O ABDUCTORES		3 x	20 / 15	4 x	20 / 15	4 x	20 / 15	4 x	20 / 15	2 x	25
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie	LEG RAISES										
	ADUCTOR										
2ª Serie	LEG RAISES										
	ADUCTOR										
3ª Serie	LEG RAISES										
	ADUCTOR										
4ª Serie	LEG RAISES										
	ADUCTOR										
Pausa entre ejercicios		45"		45"		45"		45"		1'30"	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
Eventual actividad aeróbica		tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo
α BPM A 60% - 70% BTM			15'		20'		25'		35'		40'

2º MACROCICLO / 6º MESOCICLO		ENTRENAMIENTO B - CALIDAD MUSCULAR									
Fecha											
Horas de sueño											
Peso en ayunas											
Días de recuperación											
Duración del entrenamiento											
Calidad de la sesión											
		1º		2º		3º		4º		DESCARGA BHT	
SERIES & REPETICIONES TARGET		Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PRESS BANCA											
Notas		5 x 4	77.5%	4 x 5	77.5%	5 x 4	80%	4 x 5	80%	1 x MAX	75%
		Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep
1ª Serie											
2ª Serie											
3ª Serie											
4ª Serie											
5ª Serie											
Tiempo de pausa entre series		1'30"		1'30"		2'00"		2'00"		TEST 8 RM	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
CRUCES DE POLEA O APERTURAS en SUPERSERIE con FONDOS		?	8	?	8	?	8	?	8	1 X	20
		X	MAX PUMP	X	MAX PUMP	X	MAX PUMP	X	MAX PUMP	REST-PAUSE	8 RM
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie	CRUCES DE POLEA										
	FONDOS										
2ª Serie	CRUCES DE POLEA										
	FONDOS										
3ª Serie	CRUCES DE POLEA										
	FONDOS										
4ª Serie	CRUCES DE POLEA										
	FONDOS										
Pausa entre ejercicios		1'30"		1'30"		1'30"		1'30"			
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
APERTURAS INCLINADO MANC en SUPERSERIE con PRESS INCLINADO		?	12	?	12	?	12	?	12	1 x 20	REST-PAUSE
		x	MAX PUMP	x	MAX PUMP	x	MAX PUMP	x	MAX PUMP		
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	
1ª Serie	APERURAS										
	PRESS INCLINADO										
2ª Serie	APERURAS										
	PRESS INCLINADO										
3ª Serie	APERURAS										
	PRESS INCLINADO										
4ª Serie	APERURAS										
	PRESS INCLINADO										
Pausa entre ejercicios		1'30"		1'30"		1'30"		1'30"			
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
ELEVACIONES LATERALES SERIE STRIPPING		2 x	6	2 x	6	2 x	6	2 x	6	2 x	8
Un Peso x 6 Rep iniciales con x Descargas			con		con		con		con		con
			3 DESCARGAS		4 DESCARGAS		5 DESCARGAS		5 DESCARGAS		3 DESCARGAS
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie											
2ª Serie											
Tiempo de pausa entre series		1'30"		1'30"		2'00"		2'00"		TEST 8 RM	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
CURL CON BARRA											
Notas		5 x 4	77.5%	4 x 5	77.5%	5 x 4	80%	4 x 5	80%	1 x MAX	75%
		Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep
1ª Serie											
2ª Serie											
3ª Serie											
4ª Serie											
5ª Serie											
Tiempo de pausa entre series		1'30"		1'30"		2'00"		2'00"		TEST 8 RM	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
Eventual actividad aeróbica		tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo
a BPM A 60% - 70% BTM			15'		20'		25'		35'		40'

2º MACROCICLO / 6º MESOCICLO		ENTRENAMIENTO C - CALIDAD MUSCULAR									
Fecha											
Horas de sueño											
Peso en ayunas											
Días de recuperación											
Duración del entrenamiento											
Calidad de la sesión											
		1º		2º		3º		4º		DESCARGA BHIT	
SERIES & REPETICIONES TARGET		Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
TRACCIONES											
Notas Agarre estrecho		5 x 4	77.5%	4 x 5	77.5%	5 x 4	80%	4 x 5	80%	1 x MAX	75%
		Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep
1ª Serie											
2ª Serie											
3ª Serie											
4ª Serie											
5ª Serie											
Tiempo de pausa entre series		1'30"		1'30"		2'00"		2'00"		TEST 8 RM	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
CRUCES INVERTIDAS en TRISERIE con PULL DOWN POLEA ALTA en TRISERIE con REMO POLEA BAJA O SEAL ROW		?	MAX PUMP	?	MAX PUMP	?	MAX PUMP	?	MAX PUMP	1 x 20	REST-PAUSE
			12		12		12		12		A 12 RM
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie	CRUCES INVERTIDAS										
	PULL DOWN										
	REMO POLEA BAJA										
2ª Serie	CRUCES INVERTIDAS										
	PULL DOWN										
	REMO POLEA BAJA										
3ª Serie	CRUCES INVERTIDAS										
	PULL DOWN										
	REMO POLEA BAJA										
Pausa entre ejercicios		2'00"		2'00"		2'00"		2'00"			
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
PESO MUERTO											
Notas		5 x 4	75%	4 x 5	75%	5 x 4	78%	4 x 5	78%	1 x MAX	75%
		Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep
1ª Serie											
2ª Serie											
3ª Serie											
4ª Serie											
5ª Serie											
Tiempo de pausa entre series		1'30"		1'30"		2'00"		2'00"		TEST 8 RM	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
HIPEREXTENSION 45º en SUPERSERIE con LUNGES O SPLIT SQUAT		?	MAX PUMP	?	MAX PUMP	?	MAX PUMP	?	MAX PUMP	1 X	20 REST-PAUSE
			12		12		12		12		12 RM
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie	HIPEREXTENSION										
	LUNGES										
2ª Serie	HIPEREXTENSION										
	LUNGES										
3ª Serie	HIPEREXTENSION										
	LUNGES										
Pausa entre ejercicios		1'30"		1'30"		1'30"		1'30"			
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
CALF MACHINE en JUMP SET con DRAGON FLAG + CRUNCH INV + CRUNCH		2 x	DROP SET	3 x	DROP SET	3 x	DROP SET	3 x	DROP SET	1 x	DROP SET
			15 RM + 3D		15 RM + 3D		15 RM + 3D		15 RM + 3D		20 RM + 5D
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie	CALF MACHINE										
	D.FLAG+C.INV+CRUNCH										
2ª Serie	CALF MACHINE										
	D.FLAG+C.INV+CRUNCH										
3ª Serie	CALF MACHINE										
	D.FLAG+C.INV+CRUNCH										
Pausa entre ejercicios		45"		45"		45"		45"		1'30"	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
Eventual actividad aeróbica		tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo
a BPM A 60% - 70% BTM			15'		25'		30'		35'		20'

2º MACROCICLO / 6º MESOCICLO		ENTRENAMIENTO D - CALIDAD MUSCULAR									
Fecha											
Horas de sueño											
Peso en ayunas											
Días de recuperación											
Duración del entrenamiento											
Calidad de la sesión											
		1º		2º		3º		4º		DESCARGA BHIT	
SERIES & REPETICIONES TARGET		Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PRESS MILITAR SENTADO											
Notas		5 x 4	77.5%	4 x 5	77.5%	5 x 4	80%	4 x 5	80%	1 x MAX	75%
		Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep
1ª Serie											
2ª Serie											
3ª Serie											
4ª Serie											
5ª Serie											
Tiempo de pausa entre series		1'30"		1'30"		2'00"		2'00"		TEST 8 RM	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
ELEVACIONES LATERALES en SUPERSERIE con PRESS CON MANCUERNAS		¿ X	MAX PUMP 10	¿ X	MAX PUMP 10	¿ X	MAX PUMP 10	¿ X	MAX PUMP 10	1 X	20 REST-PAUSE 10 RM
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie	ELEVACIONES										
	PRESS MANCUERNAS										
2ª Serie	ELEVACIONES										
	PRESS MANCUERNAS										
3ª Serie	ELEVACIONES										
	PRESS MANCUERNAS										
Pausa entre ejercicios		1'30"		1'30"		1'30"		1'30"			
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
CURL 45º en TRISERIE con SPIDER CURL en TRISERIE con CURL HAMMER		¿ x	MAX PUMP	¿ x	MAX PUMP	¿ x	MAX PUMP	¿ x	MAX PUMP	1 x 15	REST-PAUSE
			8		8		8		8		A 8 RM
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie	CURL 45º										
	SPIDER CURL										
	CURL HAMMER										
2ª Serie	CURL 45º										
	SPIDER CURL										
	CURL HAMMER										
3ª Serie	CURL 45º										
	SPIDER CURL										
	CURL HAMMER										
Pausa entre ejercicios		2'00"		2'00"		2'00"		2'00"		Observaciones	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
FONDOS O PRESS ESTRECHO											
Notas		5 x 4	77.5%	4 x 5	77.5%	5 x 4	80%	4 x 5	80%	1 x MAX	75%
		Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep	Kg	Rep
1ª Serie											
2ª Serie											
3ª Serie											
4ª Serie											
5ª Serie											
Tiempo de pausa entre series		1'30"		1'30"		2'00"		2'00"		TEST 8 RM	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
TRICEPS TRASNUCA POLEA BAJA en JUMP SET con LAT MACHINE AGARRE ANCHO		¿ X	MAX PUMP 12	¿ X	MAX PUMP 12	¿ X	MAX PUMP 12	¿ X	MAX PUMP 12	1 X	20 REST-PAUSE 12 RM
		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie	TRICEPS										
	LAT MACHINE										
2ª Serie	TRICEPS										
	LAT MACHINE										
3ª Serie	TRICEPS										
	LAT MACHINE										
Pausa entre ejercicios		30"		30"		30"		30"		30"	
Ejercicio 		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones		Observaciones	
Eventual actividad aeróbica		tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo
a BPM A 60% - 70% BTM			20'		25'		30'		40'		20'

1º SESIÓN MAXIMALES

Fecha			Squat	kg
Días de recuperación efectivos			1º intento	
Peso por la mañana en ayunas			2º intento	
Pulsaciones	en reposo		3º intento	
	15 segundos después de levantarse		4º intento	
	120 segundos después de levantarse		5º intento	
Condición psicológica			maximal válido	
1) optima 2) buena 3) normal			Press militar sentado	kg
4) negativa 5) muy negativa			1º intento	
Pulsaciones durante el entrenamiento			2º intento	
1) normal 2) incrementan de manera anómala			3º intento	
Fatiga durante el entrenamiento			4º intento	
1) estándar 2) superior al estándar			5º intento	
3) demasiado elevadas			maximal válido	
Hora inicio entrenamiento			Press con agarre estrecho	kg
Hora fin entrenamiento			1º intento	
minutos / horas de entrenamiento			2º intento	
Temperatura y humedad			3º intento	
Tipo de nutrición efectuada			4º intento	
(clásica, zona, metabólica, etc.)			5º intento	
Nombre compañero de entrenamiento y/o instructor/personal trainer			maximal válido	
<p>MAXIMALES: Un calentamiento correcto, por ejemplo para un maximal de squat alrededor de 100 kg, debe ser ejecutado con estas modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12-15 repeticiones solo con la barra; • cargar 35-40 Kg y ejecutar 4-5 repeticiones; • cargar 60-65 Kg y ejecutar otras 4-5 repeticiones; • cargar hasta 80 kg y ejecutar máximo 4 repeticiones; • probad con 90 kg y si veis que conseguís hacer 2-3 relativamente bien, no hagáis la tercera o cuarta repetición y probad a ejecutar sucesivamente 105 kg de maximal; • Si de otra forma habéis notado los 90 Kg "pesados", probad a ejecutar solamente los 100 kg de maximal previstos; • Concentraros al máximo y pedid siempre la asistencia de un compañero experto cuando ejecutáis los maximales. 				
			Serie	Rep.
Elevación de talones de pie			1 x	15
			kg	Rep.
1ª serie				
Crunch			2 x	20
			kg	Rep.
1ª serie				
2ª serie				
Tiempo de pausa entre series				

2º SESIÓN MAXIMALES

Fecha			Peso muerto con piernas flexionadas	kg
Días de recuperación efectivos			1º intento	
Peso por la mañana en ayunas			2º intento	
Pulsaciones	en reposo		3º intento	
	15 segundos después de levantarse		4º intento	
	120 segundos después de levantarse		5º intento	
Condición psicológica			maximal válido	
1) optima 2) buena 3) normal			Jalones invertidos o remo con barra invertida	kg
4) negativa 5) muy negativa			1º intento	
Pulsaciones durante el entrenamiento			2º intento	
1) normal 2) incrementan de manera anómala			3º intento	
Fatiga durante el entrenamiento			4º intento	
1) estándar 2) superior al estándar			5º intento	
3) demasiado elevadas			maximal válido	
Hora inicio entrenamiento			Curl con barra	kg
Hora fin entrenamiento			1º intento	
minutos / horas de entrenamiento			2º intento	
Temperatura y humedad			3º intento	
Tipo de nutrición efectuada			4º intento	
(clásica, zona, metabólica, etc.)			5º intento	
Nombre compañero de entrenamiento y/o instructor/personal trainer			maximal válido	
Press banca horizontal		kg		
1º intento				
2º intento				
3º intento				
4º intento				
5º intento				
maximal válido				

Nora: por ningún motivo en el arco de toda la programación B.I.I.O. los viejos maximales deben ser Repetidos. Estos tests de fuerza son obligatoriamente ejecutados solo con pesos superiores con respecto a los precedentes límites. Esto porque fallar por cualquier motivo el maximal precedente puede ser demoledor desde un punto de vista psicológico. En caso de que se falle el nuevo maximal se tendrá en cuenta el viejo límite.

Ejercicios Para la PARTE SUPERIOR del Cuerpo												
repeticiones												
DESEADAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15
ACTUALES												
1	1.00	0.97	0.94	0.91	0.89	0.86	0.83	0.81	0.78	0.76	0.72	0.65
2	1.03	1.00	0.97	0.94	0.91	0.89	0.86	0.83	0.81	0.78	0.74	0.67
3	1.06	1.03	1.00	0.97	0.94	0.91	0.89	0.86	0.83	0.81	0.76	0.69
4	1.10	1.06	1.03	1.00	0.97	0.94	0.91	0.89	0.86	0.83	0.78	0.72
5	1.13	1.10	1.06	1.03	1.00	0.97	0.94	0.91	0.89	0.86	0.81	0.74
6	1.16	1.12	1.10	1.06	1.03	1.00	0.97	0.94	0.91	0.89	0.83	0.76
7	1.20	1.16	1.13	1.10	1.06	1.03	1.00	0.97	0.94	0.91	0.86	0.78
8	1.24	1.20	1.16	1.13	1.10	1.06	1.03	1.00	0.97	0.94	0.89	0.81
9	1.28	1.24	1.20	1.16	1.13	1.10	1.06	1.03	1.00	0.97	0.91	0.83
10	1.32	1.28	1.24	1.20	1.16	1.13	1.10	1.06	1.03	1.00	0.94	0.86
12	1.40	1.36	1.32	1.28	1.24	1.20	1.16	1.13	1.10	1.06	1.00	0.91
15	1.53	1.49	1.44	1.40	1.36	1.32	1.28	1.24	1.20	1.16	1.1	1.00

Si hemos levantado 80kg a 12 repeticiones en Press de Banca y queremos saber el peso para hacer 8 repeticiones, mirando las tablas nos quedaría algo así: **(80kg x 1,13) + 2,5% C.S.D = 92kg** para ejecutar las 8 propuestas

Ejercicios Para la PARTE INFERIOR del Cuerpo													
repeticiones													
DESEADAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20
ACTUALES													
1	1.00	0.99	0.97	0.96	0.94	0.93	0.91	0.90	0.89	0.87	0.85	0.81	0.75
2	1.02	1.00	0.99	0.97	0.96	0.94	0.93	0.91	0.90	0.89	0.86	0.82	0.76
3	1.03	1.02	1.00	0.99	0.97	0.96	0.94	0.93	0.91	0.90	0.87	0.83	0.77
4	1.05	1.03	1.02	1.00	0.99	0.97	0.96	0.94	0.93	0.91	0.89	0.85	0.79
5	1.06	1.05	1.03	1.02	1.00	0.99	0.97	0.96	0.94	0.93	0.90	0.86	0.80
6	1.08	1.06	1.05	1.03	1.02	1.00	0.99	0.97	0.96	0.94	0.91	0.87	0.81
7	1.09	1.08	1.06	1.05	1.03	1.02	1.00	0.99	0.97	0.96	0.93	0.89	0.82
8	1.11	1.09	1.08	1.06	1.05	1.03	1.02	1.00	0.99	0.97	0.94	0.90	0.83
9	1.13	1.11	1.09	1.08	1.06	1.05	1.03	1.02	1.00	0.99	0.96	0.91	0.85
10	1.15	1.13	1.11	1.09	1.08	1.06	1.05	1.03	1.02	1.00	0.97	0.93	0.86
12	1.18	1.16	1.15	1.13	1.11	1.09	1.08	1.06	1.05	1.03	1.00	0.96	0.89
15	1.24	1.22	1.20	1.18	1.16	1.15	1.13	1.11	1.09	1.08	1.05	1.00	0.93
20	1.33	1.31	1.29	1.27	1.25	1.24	1.22	1.20	1.18	1.16	1.13	1.08	1.00

Tablas de Conversion de las Repeticiones en los ejercicios por la parte Inferior del Cuerpo, basadas en las formulas de Maurice y Rydin. Ver el Texto para la explicacion

