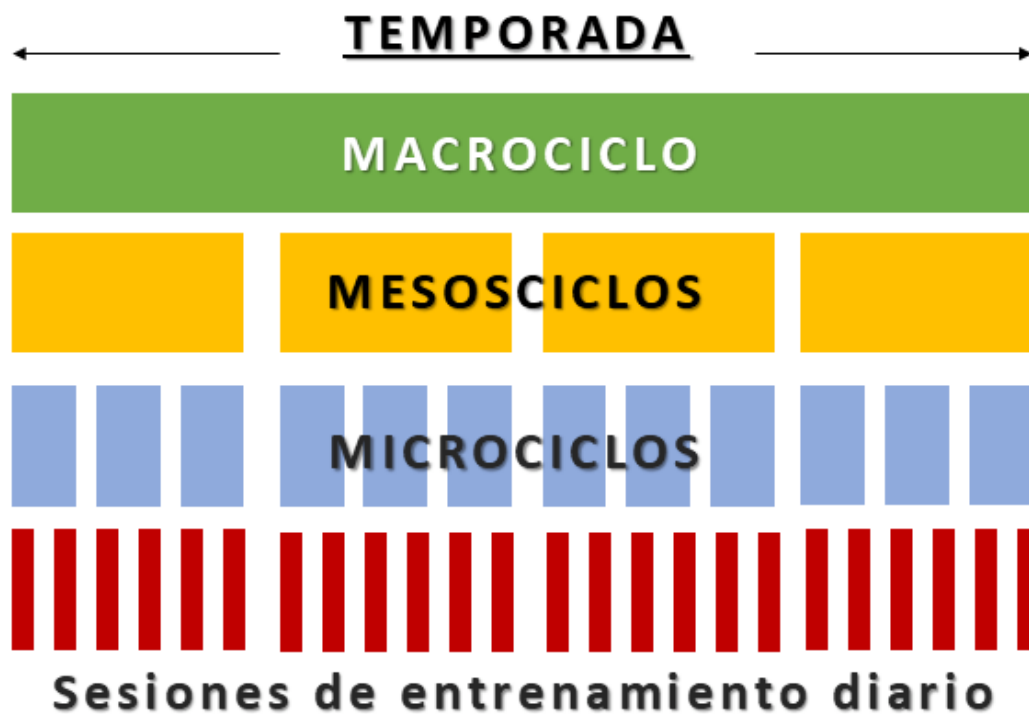


## **PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO:**

1. Cumplir con los principios.
2. Recomendación, buscar objetivo a corto, medio y largo plazo (el principal).
3. En un macrociclo (Temporada) al menos un mesociclo de descarga o recuperación activa a intensidad muy suave.
3. En un mesociclo, al menos realizar un microciclo de descanso.
4. No improvisar las sesiones de entrenamiento.



## SESIÓN:

### 1. Calentamiento

### 2. Activación

### 3. Parte principal

### 4. Vuelta a la calma

DATOS PERSONALES			
Nombre:	Peso:	Altura:	Edad:
Objetivos: Hipertrofia			
Lesiones: No			
Otra actividad física/deporte: No			
Días de entrenamiento: 4		Data:	



PARTE PRINCIPAL: PIERNAS				
	<b>SENT.BULGARA</b>	<b>SENTADILLA</b>	<b>PESO MUERTO</b>	<b>HIPTHRUST</b>
Series:	4	5	5	5
Repeticiones:	12 Y 12	12 - 10 - 10 - 8 - 6	12-10-10-8-6	12-10-8-8-6
Recuperación:	90"	90"	90"	90"
Kilos				
	<b>PRENSA HACK</b>	<b>ADUCTORES</b>	<b>ABDUCTORES</b>	<b>GEMELOS</b>
Series:	5	5	5	5
Repeticiones:	12	12 POR LADO	12	12
Recuperación:	90"	90"	90"	90"
Kilos				
VUELTA A LA CALMA				
<p>Caminar 10' en la cinta para bajar y al final, dedicar unos minutos a realizar estiramientos generales, prestando más atención a las piernas.</p>				