

RUTINA 2 / FUERZA MAXIMA (pre-temporada 2010)

- Fase de mejoramiento de la fuerza, ejercicios seguros pero de MUY ALTA INTENSIDAD.
- Calienta bien antes de empezar.
- Recuperar bien entre series al menos 3 min.
- Entrenar con compañero para posibles ayudas. Debes llegar al fallo muscular

PECTORAL Y PIERNA

Series | Rep

- | | | |
|--|---|-------|
| ▪ <i>Press de pecho en multipower</i> | 2 | 10 |
| ▪ <i>Press de pecho en multipower</i> | 8 | 4-2-1 |
| ▪ <i>Sentadilla en multipower</i> | 2 | 10 |
| ▪ <i>Sentadilla en multipower</i> | 8 | 6-4-2 |
| ▪ <i>Extensión cuádriceps 1 pierna</i> | 4 | 4 |

DORSAL Y HOMBROS

Series | Rep.

- | | | |
|---------------------------------------|---|-------|
| ▪ <i>Tiron anterior polea</i> | 2 | 10 |
| ▪ <i>Tiron anterior polea</i> | 8 | 4-2-1 |
| ▪ <i>Press de hombros multipower</i> | 8 | 8-6-4 |
| ▪ <i>ARRANQUE DE POTENCIA COLGADO</i> | 3 | 3 |

A tener en cuenta

- Suplementos recomendados para esta fase
- Aminoácidos ramificados 3 esenciales (valina, leucina e isoleucina).
- La dosis recomendadas es de 100 MG/Kg. Peso corporal para adultos tomados preferentemente 15-30 minutos antes del entrenamiento o por la noche, ya que durante la noche se realiza la síntesis proteicas.
- ° la relación entre los tres aminoácidos en un suplemento debe ser: 3leucina / 1 isoleucina / 1 valina. Para una mejor absorción se recomienda tomarlo con una bebida glucosada.
- CREATINA: 200 mg/Kg./día con carbohidratos los tres primeros días como fase de carga. A continuación ingerir 50 mg/Kg./día. Tomarlo con jugo de frutas o hidrolizado de proteínas y carbohidratos después del entreno.
- REPARTIR la dosis diaria en desayuno, después del entreno y antes de dormir.

Profesor: Juan Pablo Lissi
juanpablolissi@hotmail.com