1º Macrociclo / Periodo Preparatorio

3º Mesociclo Especialización Técnica

Rutina de: ***Nombre del Atleta***

PERSONAL TRAINER: *Roberto Amorosi Hernandez* www.EscuelaCulturismoNatural.com

ESPECIALIZACIÓN TECNICA - ONDAS 345 BUFFER

FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO	
TRES ENTRENAMIENTOS SEMANALES	Lunes-Miercoles-Viernes

DIVISIÓN GRUPOS MUSCULARES	
A + B	Simil Full Body / Simil Full Body

DIARIO GENERAL

DURACION DEL SUEÑO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
10 o más	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
9	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
8	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
7	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
6 o menos	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
imposible dormir	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

CALIDAD SUEÑO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Muy profundo	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Normal	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Inquieto	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Malo con interrupciones	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Imposible	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

FECHA	PESO (kg)	Z.CRITICA	PECTORAL	AXILA	ABDOMEN	SUPRAILIACO	PIERNA	SUBESCAPULAR	TRICIPITAL
PLICOMETRIA (mm)									

FECHA	PECHO	ABDOMEN	PIERNA (UP)	PIERNA (MD)	CADERA	HOMBROS	BICEPS	GEMELOS	CUELLO
CIRCUNFERENCIAS (cm)									

CONDICIÓN PSICOLOGICA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Optima	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Buena	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Normal	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Negativa	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Muy Negativa	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

AGUJETAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dolor Intenso	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Dolor moderado	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Algo de dolor	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Sin dolor	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

PULSACIONES en REPOSO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
7,5 o más	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
7	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
6,5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
6	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
5,5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
5 o menos	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

GANAS de ENTRENAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Optima	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Buena	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Mediocre	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Sin ganas	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
No entreno	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

FATIGA GENERAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Muy Elevada	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Elevada	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Normal	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
No estoy fatigado	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Estoy como una Moto	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

% FAT	PESO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

ENTRENAMIENTO A														
Fecha														
Días de recuperación efectivos														
Peso por la mañana en ayunas														
Condición psicológica 1) óptima 2) buena 3) normal 4) negativa 5) muy negativa														
CALIDAD del entrenamiento de 1 a 10														
Hora inicio entrenamiento														
Hora fin entrenamiento														
minutos / horas de entrenamiento														
Tipo de alimentación efectuada (Paleo, Zona, Metabólica, Carb Cycling, etc.)														
Nombre compañero de entrenamiento y/o instructor/personal trainer														
INDICACIONES MESOCICLO Ejecución: Fase Negativa controlada - Pausa isométrica abajo, de 1" - Fase Positiva Explosiva - Pausa isométrica arriba de 1"	1º		2º		3º		4º		5º		6º		7º **DESCARGA TECNICA**	
SERIES & REPETICIONES TARGET	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**
PESO MUERTO Nota	8 x 3 @ 75%		7 x 4 @ 75%		6 x 5 @ 75%		8 x 3 @ 80%		7 x 4 @ 80%		6 x 5 @ 80%		8 x 2 @ 85%	
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
4ª Serie														
5ª Serie														
6ª Serie														
7ª Serie					x						x		X	
8ª Serie			x						x					
Tiempo de pausa entre SERIES	1'00"		1'15"		1'30"		1'00"		1'15"		1'30"		1'30"	
PRESS MILITAR Nota	8 x 3 @ 75%		7 x 4 @ 75%		6 x 5 @ 75%		8 x 3 @ 80%		7 x 4 @ 80%		6 x 5 @ 80%		8 x 2 @ 85%	
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
4ª Serie														
5ª Serie														
6ª Serie														
7ª Serie					x						x		X	
8ª Serie			x						x					
Tiempo de pausa entre SERIES	1'00"		1'15"		1'30"		1'00"		1'15"		1'30"		1'30"	
REMO BARRA "T" o MANCUERNA Alternandolo con **FONDOS DE TRICEPS**	4 x 8		3 x 10		4 x 8		3 x 10		4 x 8		3 x 10		2 x 12	
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1º Serie														
1º Serie														
2º Serie														
2º Serie														
3º Serie													X	
3º Serie														
4º Serie			X				X				X		X	
4º Serie														
Tiempo de pausa entre SERIES	45"		45"		45"		45"		45"		45"		60"	
CALF MACHINE o en PRENSA Alternandolo con **PRENSA 45º o LUNGE** Alternandolo con **CURL con BARRA**	3 x	20 10 8	3 x	20 10 8	3 x	20 10 8	3 x	20 10 8	3 x	20 10 8	8	20 10 8	1 x	20 10 10
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1º Serie														
1º Serie														
1º Serie														
2º Serie														
2º Serie														
2º Serie														
3º Serie														
3º Serie														
3º Serie														
Tiempo de pausa entre SERIES	30"		30"		30"		30"		30"		30"		30"	
Eventual actividad aeróbica a BPM	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo

ENTRENAMIENTO B														
Fecha														
Días de recuperación efectivos														
Peso por la mañana en ayunas														
Condición psicológica 1) óptima 2) buena 3) normal 4) negativa 5) muy negativa														
CALIDAD del entrenamiento de 1 a 10														
Hora inicio entrenamiento														
Hora fin entrenamiento														
minutos / horas de entrenamiento														
Tipo de alimentación efectuada (Paleo, Zona, Metabólica, Carb Cycling, etc.)														
Nombre compañero de entrenamiento y/o instructor/personal trainer														
INDICACIONES MESOCICLO Ejecución: Fase Negativa controlada - Pausa isométrica abajo, de 1" - Fase Positiva Explosiva - Pausa isométrica arriba de 1"	1º		2º		3º		4º		5º		6º		7º DESCARGA TECNICA	
SERIES & REPETICIONES TARGET	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**
SQUAT Nota	8 x 3 @ 75%		7 x 4 @ 75%		6 x 5 @ 75%		8 x 3 @ 80%		7 x 4 @ 80%		6 x 5 @ 80%		8 x 2 @ 85%	
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
4ª Serie														
5ª Serie														
6ª Serie														
7ª Serie					x						x		X	
8ª Serie			x						x					
Tiempo de pausa entre SERIES	1'00"		1'15"		1'30"		1'00"		1'15"		1'30"		1'30"	
Tiempo effectivo de pausa														
PRESS BANCA Nota	8 x 3 @ 75%		7 x 4 @ 75%		6 x 5 @ 75%		8 x 3 @ 80%		7 x 4 @ 80%		6 x 5 @ 80%		8 x 2 @ 85%	
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
4ª Serie														
5ª Serie														
6ª Serie														
7ª Serie					x						x		X	
8ª Serie			x						x					
Tiempo de pausa entre SERIES	1'00"		1'15"		1'30"		1'00"		1'15"		1'30"		1'30"	
Tiempo effectivo de pausa														
PRESS FRANCES Alternandolo con **DOMINADAS**	4 x 8		3 x 10		4 x 8		3 x 10		4 x 8		3 x 10		2 x 12	
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie														
1ª Serie														
2ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie													X	
3ª Serie														
4ª Serie			X				X				X		X	
4ª Serie														
Tiempo de pausa entre SERIES	45"		45"		45"		45"		45"		45"		60"	
Tiempo effectivo de pausa														
CRUNCH INVERSO Alternandolo con **GLUTE HAM RAISE o LEG CURL**	3 x	20 10	3 x	20 10	3 x	20 10	3 x	20 10	3 x	20 10	3 x	20 10	1 x	20 10
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie														
1ª Serie														
2ª Serie														
2ª Serie														
3ª Serie														
3ª Serie														
Tiempo de pausa entre SERIES	45"		45"		45"		45"		45"		45"		60"	
Tiempo effectivo de pausa														
Eventual actividad aeróbica a BPM	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo