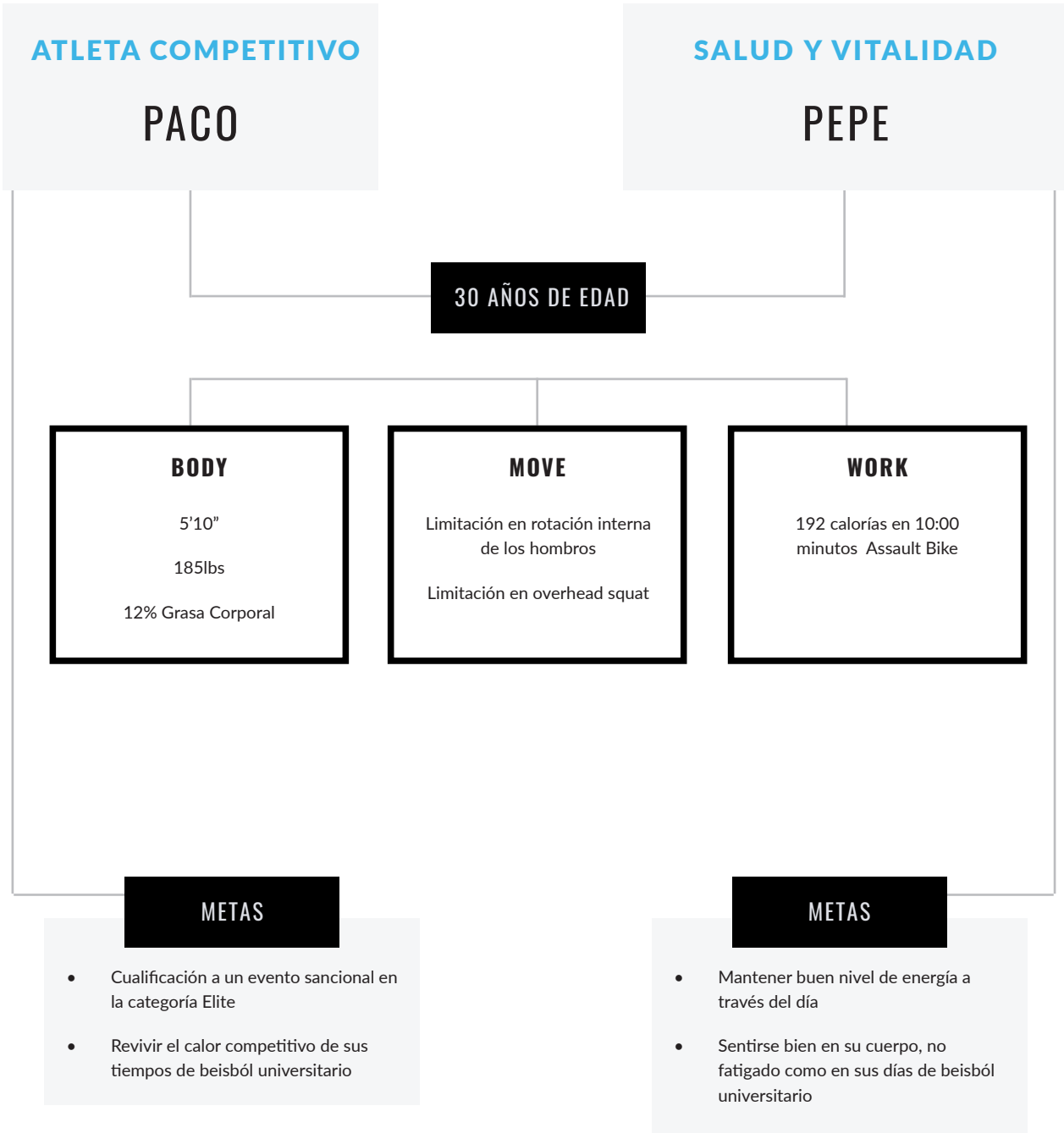




AVATARS DE CLIENTES

**OPEX**

# AVATARS



# PRIORIZACIÓN

---

## ATLETA COMPETITIVO

### PACO

- Aumentar base en potencia aeróbica para apoyar trabajos aeróbicos en fases de pre competencia y durante la competencia
- Incluir buena preparación de posición overhead para que las sesiones de entrenamiento sean de buena calidad en movimiento
- Limitar volumen de trabajo de upper body en los días alrededor de sesiones de gimnasia, dado la inestabilidad en los hombros
- Acumular suficiente volumen para poder expresar buen desempeño en competencias de 3 días

## SALUD Y VITALIDAD

### PEPE

- Trabajar para gradualmente mejorar la posición overhead, a través de tiempo bajo tensión y variedad en movimiento
- Identificar límite de volumen de trabajo que afecte negativamente los niveles de energía en el diario vivir e interrumpa su eficiencia en el trabajo,
- Reducir o hasta eliminar movimientos dinámicos a favor de progresiones de control motor a resistencia muscular a contracciones maximales.

# PLANIFICACIÓN

## ATLETA COMPETITIVO

### PACO

- 6 días de entrenamiento a la semana
- 11 sesiones de entrenamiento por semana, aumentando a 14 en fase de pre-competencia
- Itinerario de entrenamiento:
  - Lunes - Aeróbico (baja intensidad/ MAP 10)**
  - Martes - AM/PM**
  - Miércoles - am/pm**
  - Jueves - Descanso**
  - Viernes - AM/PM (+1 sesión adicional en precompetencia)**
  - Sábado - AM/PM (+1 sesión adicional en precompetencia)**
  - Domingo - AM/PM (+1 sesión adicional en precompetencia)**
- Compromisos y trabajo se ajustan alrededor de su entrenamiento

## SALUD Y VITALIDAD

### PEPE

- 4 días a la semana
- 4 sesiones por semana
- Itinerario de entrenamiento:
  - Lunes - Resistencia + Aeróbico**
  - Martes - Descanso**
  - Miércoles - Resistencia + Aeróbico**
  - Jueves - Descanso**
  - Viernes - Resistencia**
  - Sábado - Aeróbico**
  - Domingo - Descanso**
- Frecuentemente se reevalúan factores de estrés y se ajusta el programa de acuerdo a esos factores
- El entrenamiento se ajusta alrededor de sus compromisos y horarios de trabajo

# PERIODIZACIÓN

## ATLETA COMPETITIVO

### PACO

#### BASE

Alto volumen, baja intensidad, desarrollo de destrezas, enfoque técnico, trabajo metabólico se limita a sistema aeróbico

#### TOUGH

Aumenta intensidad, disminuye volumen, destrezas bajo fatiga, combinación de trabajos metabólicos aeróbicos y anaeróbicos

#### PRE-COMPETENCIA

Características de competencia, afinamiento/refinamiento, se llega justo al pico de expresión, se reduce volumen en preparación al evento

#### COMPETENCIA

Expresión máxima en desempeño, mantener, sobrevivir

#### DESCARGA

Soltar el golpe de la competencia, permitir regeneración física y psicológica

## SALUD Y VITALIDAD

### PEPE

#### ACUMULACIÓN

Alto volumen, baja intensidad, desarrollo de destrezas, balance estructural, trabajos aeróbicos de baja intensidad

#### INTENSIFICACIÓN

Aumenta intensidad, disminuye volumen, incrementa intensidad en trabajos aeróbicos

#### DESCARGA

Se reduce volumen e intensidad en tanto en entrenos metabólicos, como en los de resistencia

## ATLETA COMPETITIVO

# PACO

### VISTA MACRO

Nov	Dic	Enero	Feb	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept	Oct	
	BASE 1	DELOAD	BASE 2	DESCARGA + TEST	TOUGH 1	PRECOMP COMPETENCIA	DESCARGA	TOUGH 2	PRECOMP COMPETENCIA	PRECOMP	TAPER COMPETENCIA	DESCARGA

## SALUD Y VITALIDAD

# PEPE

### VISTA MACRO

Nov	Dic	Enero	Feb	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept	Oct
	ACUMULACIÓN 1	DESCARGA	ACUMULACIÓN 2	DESCARGA	INTENSIFICACIÓN 1 ASSESSMENT	ACUMULACIÓN 3	DESCARGA	INTENSIFICACIÓN 2 ASSESSMENT	ACUMULACIÓN 4	DESCARGA	

# ATLETA COMPETITIVO

## PACO

### VISTA MESO

### Base 1



#### LUNES

- Recuperación Activa (Map 10)

#### MARTES

##### AM

- Aeróbico, Baja Intensidad, Cíclico (Map 10)

##### PM

- Preparación Posición OH
- Trabajo Técnico, MU
- Trabajo Técnico, Clean
- Volumen Front Squat
- Aeróbico, Cíclico (Map 7)

#### MIÉRCOLES

##### AM

- Aeróbico, Baja Intensidad, Mixto (Map 10)

##### PM

- Preparación Posición Oh/ Flexión y Extensión de Cadera
- Clean/Snatch, Trabajo Touch and Go
- Volumen S2OH (Push Press, Push Jerk)
- Volumen Flexión/Extensión de Cadera
- Core (Isométrico a Dinámico)

#### JUEVES - OFF

#### VIERNES

##### AM

- Aeróbico, Baja Intensidad, Cyclico (Map 10)

##### PM

- Preparación Posición OH
- Trabajo Técnico, Snatch
- Volumen Back Squat
- Gimnasia Implementación en Intervalos

#### SÁBADO

##### AM

- Aeróbico, Baja Intensidad, Mixto (Map 10)

##### PM

- Preparación Posición OH/ Flexión y Extensión de Cadera
- Trabajo Técnico, Handstand Walk
- Volumen Upper Body, Horizontal
- Volumen S2OH (Push Press, Push Jerk)
- Snatch/Clean Pulls
- Aeróbico Aláctico, Enfoque Flexión de Rodillas

#### DOMINGO

##### AM

- Progresión Corrida Pedestre

##### PM

- Aeróbico, Cíclicos + Mixto (Map 7)

# SALUD Y VITALIDAD

## PEPE

### VISTA MESO

### Acumulación 1



#### LUNES

- Flexión de Rodilla, Bilateral
- Upper Body, Push, Vertical
- Flexión/Extensión de Cadera
- Upper Body, Pull, Vertical
- Aeróbico Cíclico, Core (Map 8)

#### MARTES - REST

#### MIÉRCOLES

- Flexión de Rodilla, Unilateral
- Upper Body, Push, Horizontal
- Accesorial, Flexion De Codos
- Accesorial, Extensión De Codos
- Aeróbico Cíclico, Core Posterior (Map 8)

#### JUEVES - REST

#### VIERNES

- Flexión de Rodilla, Bilateral
- Upper Body, Pull, Vertical
- Flexión/Extensión de Cadera
- Upper Body, Pull, Horizontal
- Core Posterior

#### SÁBADO

- Aeróbico, Mixto (Map 8)

#### DOMINGO - REST



**ATLETA COMPETITIVO**

**PACO**

**VISTA MICRO**

**MARTES SESIÓN AM**



**A.** 10 Rondas @ MAP 10  
12 Cals AB  
12 Cals Row  
12 Cal Ski

\*Map 10 es un paso que se siente sostenible por 3-4 horas

**MARTES SESIÓN PM**



**A.** 3 sets  
0:60 Handstand Hold  
5 Doble KB Front Squat, 3131 Tempo  
0:60 Passive Hang  
10 Spider Lunge

**B.** 6:00-8:00 Emom:  
1 MU Estricto + 2 MU Kip + 3 Dip Estricto

CONTINUACIÓN EN LA SIGUIENTE PÁGINA



## MARTES SESIÓN PM - CONTINUACIÓN



**C.** High Hang Clean + Pause Clean X 5 Sets; 0:90 Descanso

@ Approx 60-65% 1rm, enfoque en velocidad, repeticiones altamente técnicas

**D.** Front Squat; 31x1; 10, 8, 6, 3:00 Descanso

**E.** 2 Sets:

2750m Row @ 1:49/500

5:00 Descanso

**F.** Bike, 10:00 Suave

## SALUD Y VITALIDAD

PEPE

VISTA MICRO

LUNES



**A.** 5:00 Bike, esfuerzo de calentamiento

**B1.** Back Squat; 41x1; 6-8 X 3; 0:90

**B2.** DB Seated OH Press (Neutral); 41x2; 6-8 X 3; 0:90

**C1.** RDL; 3111; 8-10 X 3; 0:90

**C2.** Prone Barbell Row; 3112; 8-10 X 3; 0:90

**D.** 15:00 @ Movimiento Constante/Sostenible

1k Bike

50m/Lado Single Arm Farmers Carry, 32kg

20 Alt Step Up, 24"

0:30 Single Leg Plank On Rings

**E.** 10:00 Bike, Suave

**OPEX**