



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE:

“CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”

**TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TÍTULO DE LA TESINA:

**INFLUENCIA DEL TRABAJO CON PESAS EN LA
PRECISIÓN DE LA TÉCNICA DEL PUÑO
(GIAKOZUKI) EN LOS ATLETAS DE LA
CATEGORÍA PRE JUVENIL (14 - 15) AÑOS DE LA
FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO**

Autores:

ARMANDO ISAIAS PATAJALO GUAMBO

JUAN CARLOS CUENCA SARANGO

Riobamba - Ecuador



CERTIFICACION

El suscrito Lic. Henry Gutiérrez, legalmente nombrado tutor de la tesis: **“INFLUENCIA DEL TRABAJO CON PESAS EN LA PRECISIÓN DE LA TÉCNICA DEL PUÑO (GIAKOZUKI) EN LOS ATLETAS DE LA CATEGORÍA PRE JUVENIL (14 - 15) AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO”**, como requisito parcial para la obtención del título de **LICENCIADO ENCULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**; en uso de las atribuciones que le confiere el reglamento pertinente contiene a bien **CERTIFICAR**: que los señores : **ARMANDO ISAIAS PATAJALO GUAMBO Y JUAN CARLOS CUENCA SARANGO**, realizaron responsablemente el presente trabajo de investigación, con mi supervisión y asesoramiento permanente.

Riobamba - Ecuador

TUTOR - ASESOR

DERECHO DE AUTORÍA

Yo, **Armando Isaias Patajalo Guambo** soy

responsable de todo el contenido
de este trabajo investigativo, los
derechos de autoría pertenecen a la
Universidad Nacional de Chimborazo.

DERECHO DE AUTORÍA

Yo, **Juan Carlos Cuenca Sarango** soy
responsable de todo el contenido
de este trabajo investigativo, los
derechos de autoría pertenecen a la
Universidad Nacional de Chimborazo.

RECONOCIMIENTO

El Reconocimiento a las autoridades de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, de la Facultad de Ciencias de salud, a nuestros maestros de la Escuela de cultura física y entrenamiento deportivo de una jornada sublime, formadores de juventudes estudiosas de nuestra patria, a aquellas personas que nos han facilitado la información referente al tema de investigación, a nuestro tutor de la investigación de la tesis por su delicada e inteligente dirección y colaboración durante el desarrollo y conclusión del presente trabajo.

RECONOCIMIENTO

La autoría de esta tesis expresa sus agradecimientos a todos mis profesores y familia por la intensa orientación y estímulo al desarrollar este trabajo, a mis compañeros de curso con los que he aprendido mucho.

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico para todas las personas que depositaron su valiosa confianza en mí que de una forma desinteresada me brindaron su confianza y me dieron ánimos día a día para no desmayar en esta etapa de la vida de ser estudiante, pero de manera más especial se lo agradezco a mi Dios por ser el que me supo guiar por el camino del bien y no descuidarme de mis estudios y como olvidarme de lo más importante, mis queridos padres **María Sarango y Fidencio Cuenca** porque gracias a ellos soy la persona que soy me han ayudado a crecer con valores y respeto, conciencia y tolerancia y muchos valores más agradecerles por el estudio que me brindaron y los consejos precisos que me ayudaron a tomar conciencia en el estudio gracias de verdad gracias, mi último agradecimiento también se lo merecen mis queridos hermanos que con pequeños y grandes granitos de arena que me brindaron sirvieron de mucho para mi vida estudiantil gracias a todos.

Atentamente: Juan Carlos Cuenca Sarango

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado con mucho amor y cariño a **DIOS** quien fue el que me guio por el camino de la humildad, sencillez y la sabiduría que me lleno de mucha fortaleza, a mis padres **FRANCISCO PATAJALO Y MARIA GUAMBO** quienes me han apoyado incondicionalmente en lo moral, espiritual y económicamente para plasmar mis ideales profesionales, a **PATRICIA PILAMUNGA** la persona más importante dentro de mi vida que ha sido quién me ha impulsado para seguir adelante, por haber estado pendientes de cada una de mis actividades, de manera especial a todos mis grandes amigos por darme su apoyo de confianza y amistad quienes han sido la fuente de mi inspiración para alcanzar este triunfo tan anhelado en esta vida.

Atentamente: Armando Isaías Patajalo Guambo

RESUMEN

La presente investigación titulada: “Influencia del trabajo con pesas en la precisión de la técnica de puño (Giakozuki) en los atletas de la categoría pre juvenil (14-15) años de la Federación Deportiva de Chimborazo”.

Se ha escogido este tema debido a que se ha observado la deficiencia de la técnica de puño y aplicación en los combates de las competencias intercolegiales y nacionales, su principal razón es por no realizar acertadamente esta técnica (giakozuki). El objetivo principal de esta investigación es dar respuesta al golpe de puño para garantizar que el sujeto tenga una buena eficiencia de impacto. Después de realizar una revisión bibliográfica sobre este tema, existen muchas denominaciones hacia las manifestaciones de fuerza, que implican el desarrollo en diversas formas de ver el entrenamiento de la masa muscular, estos responden a las características del proceso de incremento de la fuerza mediante algunas directrices básicas a saber, para el mejoramiento de la técnica de puño (Giakozuki). La hipótesis planteada: Es que el trabajo con pesas incrementa la efectividad en el golpe de puño (Giakozuki) en los atletas de la Federación Deportiva de Chimborazo de la categoría 14 – 15 años.

Se realizó un test de fuerza máxima a 9 deportistas de los 18 que conformaron la muestra para empezar con el trabajo con pesas, posteriormente se realizó 2 test adicionales cada mes y un último test para determinar el aumento de fuerza, además se dividió a la población en 2 grupos denominados equipo A y equipo B, a los cuales se les realizó 3 test, para al final determinar y hacer una comparación de la efectividad del golpe de puño (Giakozuki) en cada uno de los

equipos. Como conclusiones se obtuvo que, mediante el trabajo realizado con las pesas, aplicado a los deportistas de las edades 14-15 años, se determinó que hubo una buena efectividad en el golpe de puño (giakozuki) en el equipo "A" que tuvo un entrenamiento de pesas. Los métodos más adecuados que se encontraron para determinar la fuerza en estas edades fueron; los test de fuerza máxima y el trabajo de las capacidades físicas en los meses que se fué aplicado, mejoraron este gesto técnico llamado (giakosuki) y para determinar la efectividad del golpe se utilizó el método de la observación, luego del constante trabajo con los dos grupos de deportistas determinamos que el equipo "A" trabajando con las pesas en un tiempo de tres meses tubo una efectividad de muy bueno y excelente, en cambio el equipo "B" sin trabajo con pesas no tuvo la misma efectividad dando un resultado de bueno. Y por lo tanto se recomienda que en los deportes de combate y en especial el karate do para tener una buena efectividad en la técnica de puño (Giakosuki), se debe trabajar con pesas para el mejoramiento de este gesto técnico, además trabajar fuerza máxima y las cuatro capacidades físicas que en un determinado tiempo mejorara el gesto técnico, se debe también utilizar el trabajo de pesas en la técnica de puño (Giakozuki) ya que si no existiese este trabajo y solo realizamos técnica, la efectividad de este golpe no será precisa.

SUMMARY

This research entitled: "Influence of weight training on the technical accuracy of the fist (Giakozuki) athletes in pre Youth category (14-15) years of the Sports Federation of Chimborazo." We have chosen this topic because there has been a deficiency of the cuff technique and application in the fighting in the intercollegiate and national competitions, their main reason for not doing it correctly this technique (giakozuki). The main objective of this research is to respond to the punch to ensure that the subject has a good impact efficiency. After conducting a literature review on the subject, there are many names to the manifestations of force, involving the development in various ways to view the training of muscle mass, these correspond to the characteristics of the process of increasing strength with some guidelines basic knowledge for the improvement of the fist technique (Giakozuki). Hypothesis: is that working with weights increases the effectiveness of the punch (Giakozuki) athletes in the Sports Federation of Chimborazo in category 14 to 15 years. We performed a maximal strength test to 9 of the 18 athletes that made up the sample to start working with weights, then additional 2 test was performed each month and a final test to determine the increase in strength, in addition to the population was divided in 2 groups called Team A and Team B, which is the test performed 3, to finally determine and compare the effectiveness of the punch (Giakozuki) in each of the teams. In conclusion it was found that, by the work done with the weights applied to athletes ages 14 to 15 years, it was determined that there was a good effectiveness in the punch (giakozuki) in the "A" team that had a weight training. Suitable methods were found to determine the force in this age group were: maximal strength tests and physical work capacity in the months that was applied, this

improved technical gesture called (giakosuki) and to determine the effectiveness of stroke, the method of observation, after constant work with both groups of athletes determined that the "A" team working with weights in a time of three months tube effectiveness of very good to excellent, however the team " B "without weight training was not as effectively giving a good result. And therefore it is recommended that combat sports especially karate do to have a good efficacy in the art of fist (Giakosuki), it should work with weights to improve the technical gesture also work full force and the four physical capabilities at a given time improve the technical gesture, you must also use the work of weights in the art of fist (Giakozuki) as if there were not only performed this work and technique, the effectiveness of this blow will not be accurate .

INDICE GENERAL.

CONTENIDO	PÁGINAS
Portada.....	I
Certificación.....	II
Derecho de autoría.....	III
Derecho de autoría.....	IV
Reconocimientos.....	V
Dedicatorias.....	VII
Resumen.....	IX
Summary.....	XI
Índice.....	XIII
INTRODUCCION.....	1-2
CAPÍTULO I	PÁGINAS
Problematización.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Formulación de problema.....	3
Objetivos.....	3
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.....	3
Justificación.....	4

CAPÍTULO II “MARCO TEORICO”

2. Marco teórico.....	5
2.1 Posicionamiento teórico personal.....	5
2.1.1. Fundamentación teórica.....	5
2.1.2 Historia del entrenamiento con fuerza	6
2.2 Principios básicos.....	7
2.2.1 Tipos de entrenamiento.....	8
2.2.2 Tipos de fuerza que el cuerpo desarrolla.....	9
2.2.3. Entrenamiento de artes marciales con pesas.....	10
2.2.4. Beneficios de entrenamiento con pesas.....	13
2.2.5. Principios de los beneficios de los ejercicios con pesas.....	17
2.2.6. Pesas y adolescentes beneficios, riesgos y consecuencias.....	25
2.2.7. Entrenamiento resistido y adolescente.	26
2.2.8. Beneficios del entrenamiento con pesas.....	27
2.2.9. Ejercicios para trabajar el tren superior.....	28
2.3. Términos básicos.....	31
2.4. Hipótesis y variables.....	35
2.4.1 Hipótesis.....	35
2.4.2. Variables.....	35
2.5 Operacionalización de variables.....	36

CAPITULO III

3. Marco Metodológico.....	37
3.1 Método.....	37
3.1.1 Tipo de investigación.....	37
3.1.2 Diseño de la investigación	37
3.1.3 Tipo de estudio.....	37
3.2. Población y muestra.....	38
3.2.1. Población.....	38
3.2.2. Muestra.....	38
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	38
3.4. Técnicas para el análisis e interpretación de resultados.....	38
3.5. Cuadro de respuestas.....	39
3.6. Tabulación y procesamiento de datos.....	39

CAPITULO IV

4. Conclusiones y recomendaciones.....	58
4.1. Conclusiones.....	58
4.2. Recomendaciones.....	58
Bibliografía.....	59

INDICE DE TABLAS

TABLA	PÁGINAS
Tabla Nro. 1: Test de fuerza máxima primer mes.....	40
Tabla Nro. 2: Test de fuerza máxima segundo mes.....	42
Tabla Nro. 3: Test de fuerza máxima tercer mes.....	44
Tabla Nro. 4: Comparación del test de fuerza máxima del primero Vs. segundo mes.....	46
Tabla Nro. 5: Comparación del test de fuerza máxima del segundo Vs. tercer mes.....	48
Tabla Nro. 6: Aumento total de la fuerza.....	50
Tabla Nro. 7: Equipo "A"	52
Tabla Nro. 8: Equipo "B"	55

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO	PÁGINAS
Grafico Nro. 1: Test de fuerza máxima primer mes.....	41
Grafico Nro. 2: Test de fuerza máxima segundo mes.....	43
Grafico Nro. 3: Test de fuerza máxima tercer mes.....	45
Grafico Nro. 4: Comparación del test de fuerza máxima del primero Vs. segundo mes.....	47
Grafico Nro. 5: Comparación del test de fuerza máxima del segundo Vs. tercer mes.....	49
Grafico Nro. 6: Aumento total de la fuerza.....	51
Grafico Nro. 7: Equipo "A".....	53
Grafico Nro. 8: Efectividad de golpes del equipo "A".....	54
Grafico Nro. 9: Equipo "B".....	56
Grafico Nro. 10: Efectividad de golpes del equipo "B".....	57

ANEXOS	62
Objetivos VS los test.....	63
Hoja de observación.....	64
Test de fuerza máxima.....	65
Tabla de test de fuerza máxima.....	66
Trabajo del primer mes de los deportistas	67
Trabajo del segundo mes de los deportistas	96
Trabajo del tercer mes de los deportistas	123
Galería de fotos del test de fuerza máxima de piernas.....	151
Galería de fotos del test de fuerza de pecho.....	152
Test de fuerza máxima de brazos.....	153
Test de repetición máxima de abdomen.....	154
Test de repetición máxima de lumbares.....	155
Ejercicios adicionales básicos para la precisión del puño.....	156
Trabajo para el mejoramiento del puño.....	157
Test de efectividad en los puños.....	160
Test final de efectividad de los puños.....	16

INTRODUCCIÓN

Uno de los aspectos que se requiere para los deportistas del karate es una buena ejecución del golpe de puño (Giakoziki).

Por ello que esta tesis revela los criterios de la selección y la forma realizada, y contribuir a la mayor eficiencia de la preparación para la competencia a los deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo en la disciplina de karate-do.

En este sentido se orienta, que se escoja toda la información que conlleva la realización de este trabajo que abarca todo lo que se ejecuto con pesas para su mejoramiento deportivo y especialmente en la ejecución del golpe de puño (Giakoziki).

Esta investigación consta de cuatro capítulos:

CAPITULO I. Donde se trata de la problematización, planeación del problema, formulación del problema, objetivo general y objetivos específicos de esta investigación y su justificación.

EL CAPITULO II. Se encuentra el marco teórico, el posicionamiento teórico personal. La fundamentación teórica dentro de esto tenemos la metodología correcta para el mejoramiento de la masa muscular y posteriormente la efectividad del golpe de puño, encontramos los términos básicos, hipótesis, variables, operacionalización de las variables y las tabulaciones.

EL CAPITULO III. Consta el marco metodológico, tipo de investigación, diseño de la investigación, tipo de estudio, población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas e interpretación de resultados.

EL CAPITULO IV. Se encuentra las conclusiones y las recomendaciones y la bibliografía.

La selección de los deportistas es parte importante del karate por lo cual este trabajo se ha optado en realizar una correcta selección de los deportistas 14 , 15 años de la Federación Deportiva de Chimborazo que reúne las condiciones para que desarrollen el trabajo planteado y alcancen el éxito deportivo.

La presente investigación será de campo por que todos los test aplicados se los tomaron en el gimnasio de la Federación Deportiva de Chimborazo además es descriptiva por que se realizara un diagnostico por medio de la utilización del test técnico.

El diseño de la investigación fue cuasi experimental por que se manipulo la variables y se las relaciona entre si que fueron los dos equipos que conforman el total del universo que son los deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

Este tipo de estudio fue horizontal Comparativo porque se va a evaluar un grupo “A” y uno “B” y los resultados del equipo “A” se define por la capacidad de fuerza dentro de los tres meses además es un proceso de evaluación en el cual se verán resultados a través del tiempo para poder determinar si la hipótesis es afirmativa o negativa.

CAPITULO I

1.- PROBLEMATIZACIÓN.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El problema que vamos a investigar tiene su origen en la técnica deficiente del golpe de puño (Giakosuki), ya que la aplicación de este gesto motor no tiene la efectividad necesaria en las competencias a las cuales hemos asistido con los deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

También es de primordial importancia el estudio de la mejora de este gesto a través de trabajo con pesas estructurados por estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

- ¿Cómo influye el trabajo con pesas en la precisión de la técnica de puño (Giakozuki) en los atletas de la categoría pre juvenil (14 - 15) años de la Federación Deportiva De Chimborazo?

1.3 OBJETIVOS.

1.3.1 OBJETIVO GENERAL:

- Determinar cómo influye el trabajo con pesas en la precisión de la técnica de puño (Giakozuki) en los atletas de la categoría pre juvenil (14 - 15) años de la Federación Deportiva de Chimborazo.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Determinar el trabajo específico con pesas en las edades 14 – 15 años aplicado al Karate do.
- Identificar los métodos de aplicación de la fuerza más adecuada para las edades 14 – 15 años para la buena enseñanza de la técnica del (Giakozuki).

- Evaluar la presión del golpe de puño (Giakozuki) aplicándose en atletas con trabajo con pesas y atletas sin dicho trabajo.

1.4 JUSTIFICACIÓN:

Por la evidente razón del control de grupos humanos por parte de los entrenadores deportivos es un aspecto primordial la capacitación especial y de forma específica en estos sujetos activos del deporte, y más aún en los deportes de combate ya que la preparación física, técnica y psicológica debe ser aún más diferenciada, por el impacto que traen este tipo de deportes, por ende la dirección de estos deportes debe ser por un profesional especialista de la rama y del deporte a tratar no tan solo un preparador general dado que cada deporte tiene peculiaridades y circunstancias propias de la actividad competitiva.

Dadas todas estas razones de carácter pedagógico, metodológico y didáctico de la enseñanza y progreso deportivo, se adiciona la importancia del conocimiento específico y particular de la correcta y debida planificación propia del deporte con la dosificación adecuada de las cargas de entrenamiento, correspondientes a las edades de los atletas y al nivel técnico táctico alcanzado durante la preparación inicial deportiva de los atletas.

Escogemos esta combinación de movimientos por la necesidad de tecnificar y sistematizar la enseñanza de los fundamentos básicos golpes de puño, mediante la estimulación de la combinación y la memoria del atleta al estimular con series de movimientos con pesas controlados para alcanzar los objetivos planteados.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO.

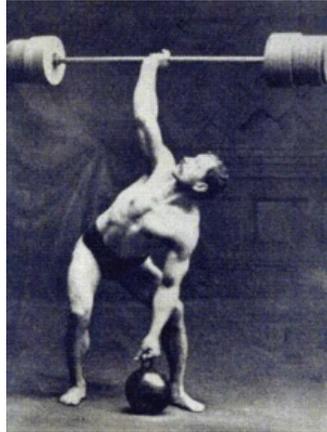
2.1. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL:

Esta investigación tiene como base al pragmatismo donde se da solución a un problema basándose en las experiencias de algunos individuos, en el inicio de nuestra investigación científica por los repetidos resultados dentro de nuestra provincia, siendo testimonio real, muchos de los participantes de esta investigación e incluso ex deportistas que hoy por hoy son técnicos del deporte mencionado a tratar dentro de la tesina. Ven la falta de efectividad en el golpe de puño (Giakozuki) en las diferentes competencias las que no permiten puntuar correctamente en los combates oficiales.

2.1.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

La fundamentación científica en nuestra tesina está dado por los criterios cognitivos y conceptuales de entrenadores, fisiólogos y conocedores del entrenamiento deportivo en sus máximas expresiones. Para lo cual vamos a utilizar bibliografías, libros y cincografía relacionada con el golpe de puño (Giakozuki), para tratar por parte de varios conocedores del entrenamiento deportivo que nos servirán como directriz para el proceder de nuestra tesina.

2.1.2 HISTORIA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA



Hipócrates: explicó por primera vez de que se trataba el entrenamiento con peso cuando escribió "el que utiliza esto se desarrolla, y quien no lo utiliza esta desperdiciando su tiempo." El entrenamiento de resistencia progresiva data mínimamente de la Antigua Grecia, personajes legendarios como el luchador Milón de Crotona entrenaba llevando un ternero recién nacido sobre su espalda todos los días hasta que este creció. Otro griego, el médico Galeno, describió el entrenamientos de fuerza usando haleteres, una antigua forma de mancuernas durante el siglo II d. C.

Otro instrumento antiguo de ejercicio era el garrote hindú, el cual fue creado en la antigua Persia. Posteriormente, hacia el siglo XIX estos elementos se volvieron populares en Inglaterra y Estados Unidos.

La mancuerna propiamente dicha se unió a la barra a fines del siglo XIX. Las primeras barras tenían globos huecos que podían ser llenados por arena o por plomo, pero antes de comenzar el siglo XX fueron reemplazados por los actuales discos.

El entrenamiento de fuerza usando ejercicios isométricos fue popularizado por Charles Atlas en los años 30. Posteriormente, en los años sesenta se comenzó a implementar la máquina en los gimnasios. El entrenamiento de fuerza aumentó su popularidad en la década de 1980, debido en parte a la película de culturismo Pumping Iron y a la posterior popularidad de Arnold Schwarzenegger. Desde los años noventa incrementó la cantidad de mujeres entrenando con pesas, influenciadas por programas de entrenamiento como Body for Life: actualmente una de cada cinco mujeres (en EEUU) entrenan con pesas.

http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento_de_fuerza

2.2. PRINCIPIOS BÁSICOS

HIPÓCRATES explica también que Implican una manipulación del número de repeticiones y series, además de una división muscular usando diferentes rutinas.

Dentro de las series, repeticiones y cantidad de ejercicios por día es que a mayor volumen menor intensidad, y viceversa.

Una rutina no debe durar más de tres meses, ya que el cuerpo se acostumbra únicamente a dicha rutina de entrenamiento.

Los beneficios: aumento de masa muscular, fuerza del tendón y ligamento, densidad ósea, flexibilidad, tono, tasa metabólica y mejores posturas de apoyo.

LEYES DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

HIPÓCRATES acota que existen muchas denominaciones hacia las manifestaciones de fuerza, que implican el desarrollo en diversas formas de ver el entrenamiento de la fuerza muscular, estos responden a las características del proceso de incremento de la fuerza mediante algunas directrices básicas a saber:

- Desarrollo de la flexibilidad articular: El incremento de la flexibilidad permite mayor amplitud de movimiento, con lo cual favorecerá el desarrollo de la fuerza y el aumento de tensión muscular a lo largo de todo el movimiento.
- Desarrollo de la fuerza de los tendones: permitirá un proceso de refuerzo, profilaxis y ajuste a las sobrecargas.
- Desarrollo de la fuerza del tronco: Se favorece el desarrollo de los músculos abdominales y espinales, con la finalidad de evitar posibles desestabilizaciones, asimetrías y/o patologías por sobrecarga.
- Desarrollo de los músculos estabilizadores: Si estos músculos son débiles o poco entrenados inhiben la capacidad de contracción de los músculos motores primarios.

- Desarrollo multiarticular: En el entrenamiento de la fuerza aplicada, debemos entrenar varias articulaciones al mismo tiempo (Cadena cinética).

http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento_de_fuerza

2.2.1 . TIPOS DE ENTRENAMIENTO

Entrenamiento con pesas



<http://es.wikipedia.org>

El entrenamiento con pesas se usa la fuerza de gravedad para que se produzca mayor amplitud del músculo que se opone a la contracción muscular. El entrenamiento con pesas provoca daños en los músculos lo que se conoce como micro trauma, la reparación de los micro traumas forma parte del crecimiento muscular conocido como hipertrofia.

Entrenamiento de resistencia

Es el entrenamiento en el cual se realiza un esfuerzo contrario a una fuerza opuesta generada por la resistencia. El entrenamiento es isotónico si una parte del cuerpo se mueve en contra de una fuerza, y es isométrico si esa parte del cuerpo se mantiene en contra de dicha fuerza. Este entrenamiento se usa para desarrollar la fuerza muscular y el tamaño de los músculos mediante una sobrecargar el sistema óseo muscular e incrementar su fuerza.

Entrenamiento isométrico

Es un entrenamiento de fuerza en el cual el ángulo y la posición del músculo trabajado no cambia durante el movimiento y se opone a una fuerza de la misma intensidad que la fuerza que puede llegar a ejercer el músculo.

Para ganar resistencia muscular se deben realizar de 15 a 20 repeticiones con peso relativamente bajo a la máxima (30-40%). También sirve para gastar ingentes cantidades de glucógeno y agotarlo rápidamente.

Beneficios:

Acostumbra a los músculos a soportar esfuerzos no muy altos durante más tiempo y con muy baja pérdida de rendimiento.

Perfecto para agotar rápidamente las reservas energéticas y dar paso al ejercicio aeróbico.

Inconvenientes:

No es un ejercicio preparado para la ganancia de fuerza ni reclutamiento de las unidades motrices

[http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento de fuerza](http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento_de_fuerza)

2.2.2 TIPOS DE FUERZA QUE EL CUERPO DESARROLLA

✓ Fuerza máxima

Máxima contracción muscular voluntaria de la que el deportista es capaz. Requiere una total movilización de su sistema neuromuscular. Determinante en halterofilia, lanzamientos, saltos, velocidad, deportes de combate, gimnasia.

✓ Fuerza velocidad

Capacidad neuromuscular para lograr altos índices de fuerza en el menor tiempo posible. Capacidad de realizar un gran número de repeticiones de los movimientos o

una ampliación prolongada de la fuerza en condiciones de contracción o una resistencia externa para un mejor desarrollo en el ejercicio.

Cuando la resistencia es notable se denomina "fuerza explosiva", cuando la resistencia es pequeña o media se llama "fuerza de salida". Es determinante en cualquier deporte, sprints, arrancadas.

✓ **Fuerza resistencia**

La fuerza resistencia se caracteriza por la capacidad motriz para mantener las contracciones musculares durante un tiempo prolongado y a su vez sin una disminución del rendimiento de trabajo

2.2.3 ENTRENAMIENTO DE ARTES MARCIALES CON PESAS

Siempre se ha dicho que entrenar pesas y practicar artes marciales no es compatible porque con las pesas el músculo se infla o se hincha y esto resta velocidad, elasticidad, plasticidad, etc.

Por un lado existen detractores de este tipo de entrenamiento, que generalmente son provenientes de corrientes más tradicionales de las artes marciales lo que ellos postulan es que trabajar con pesas hace los movimientos más lentos, menos explosivos; que la hipertrofia de los músculos no hace un cuerpo adecuado para un peleador, porque un cuerpo demasiado musculoso resta agilidad; que el muscularse hace que los músculos se encuentren demasiado contraídos, restando elasticidad al cuerpo.

La elasticidad, la velocidad, así como la fuerza y resistencia son cuatro capacidades motoras básicas y se pierden si no se entrenan.

Habitualmente la gente calienta un poco y enseguida realiza ejercicios de congestión y luego se van y aquí es donde radica el gran error; no se puede acabar NUNCA una serie de entrenamientos de congestión sin estirar.

Está demostrado que la correcta ejecución de los ejercicios no solo nos proporciona la congestión buscada para el crecimiento muscular sino que también nos está

estirando el músculo y si a esto acompañamos otra serie de estiramientos específicos al finalizar el entrenamiento los resultados serán muy positivos, de forma que no solo no perderemos elasticidad sino que además la ganaremos.

La eficacia del entrenamiento con pesas en las artes marciales ha sido muy cuestionada, pero los avances en las ciencias del deporte permiten que estos ejercicios nos beneficien y potencien nuestros resultados como artistas marciales.

En fin, que como todo en esta vida, si haces algo hazlo bien, porque ahí está la clave y ahí están los resultados positivos.

La importancia de la fuerza

Quienes apoyan e incentivan que un artista marcial desarrolle un trabajo de pesas, por su lado, se apoyan en el hecho de que éste efectivamente puede incidir en la fuerza de una persona, tanto total como explosiva, lo cual al momento de golpear puede hacer gran diferencia en el daño que se hace al rival.

Esto se hace evidentemente necesario en los deportes de contacto. A su vez, para que un cuerpo resista el estar propinando y recibiendo golpes, ya que ambas conductas producen una vibración que repercute en él, es fundamental fortalecerlo, y esto se logra mediante un buen trabajo de musculación.

Lo mencionado sobre la resistencia del cuerpo a los golpes no sólo es a nivel muscular, sino que el trabajar con pesas también tiene implicancias y beneficios sobre los huesos y articulaciones de un peleador, ya que ejercicios con peso aumentan la mineralización de los huesos, lo cual se traduce en una mayor densidad ósea, y prepara mejor al cuerpo para los entrenamientos y combates.

Lo que ocurre es que hay muchas maneras distintas de trabajar con pesas, cada una de las cuales tiene distintos fines. La idea es no quedarse solamente con los postulados inamovibles de quienes desarrollaban las artes marciales hace milenios, sino más bien promover que éstas puedan ir evolucionando, haciendo que sean una disciplina en cierto modo “viviente”, que progresa con el tiempo.

Depende mucho también del tipo de arte marcial que se desarrolle: Si éste es de contacto completo, qué movimientos son los más utilizados, etc. Ya que no todos tienen los mismos requerimientos, incluso algunas artes marciales no necesitan trabajar con pesas para un mejor desempeño, por ejemplo el taichi.

Trabajar con pesas puede potenciar aspectos físicos de un peleador, dándole ventajas en un combate.

Hay cualidades físicas de un peleador que pueden ser determinantes en combate, y que precisamente el trabajo de pesas puede potenciar. Encontramos por ejemplo la resistencia y la fuerza. La fuerza se refiere a aumentar la tensión muscular. Hay distintos tipos de fuerza: La fuerza total y fuerza explosiva.

Para trabajar la fuerza son muy buenos los ejercicios como superseries, triserias y circuitos de pesas, en todos los cuales se alternan distintos ejercicios, sin detenerse hasta completar una serie completa, y después de un descanso comenzar de nuevo.

Luego está la potencia, que se desarrolla con ejercicios como los enviones, arranques y jalones, en que se involucra todo el cuerpo en un solo movimiento, haciendo un traspaso de la energía y trabajando de esta forma varios grupos musculares con un mismo ejercicio.

Las últimas investigaciones han determinado que las pesas son una buena forma de entrenar y mejorar nuestra salud en muchos casos. Se creía que era perjudicial para el sistema cardiovascular, pues a la larga puede darnos problemas cardiacos, actualmente esta idea ha cambiado y se ha demostrado que el entrenamiento con pesas es **un aliado** para el sistema cardiovascular, y es que no solamente ayuda a que nuestros músculos se fortalezcan, incluido el corazón, sino que también ayuda a reducir el colesterol en sangre. Un efecto que se puede acentuar si las combinamos con ejercicios aeróbicos, estiramientos y una buena dieta.

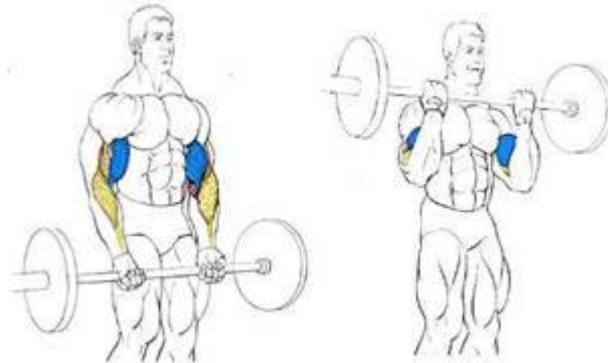
[http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento de fuerza](http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento_de_fuerza)

2.2.4 BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO CON PESAS (CONTRA RESISTENCIA)

Conozcamos el significado de intensidad, esta viene siendo una forma de medir el esfuerzo físico al realizar una actividad deportiva, en donde la frecuencia (repeticiones) y el volumen (peso) están inmersos, por esto la intensidad es alta o baja, si realizamos un ejercicio con un alto número de repeticiones y un peso bajo (40 a 60% de 1RM) se está obteniendo un trabajo aeróbico o de resistencia a la fuerza y si fuese lo contrario (más del 60% de 1RM¹) vendría siendo anaeróbico, cada uno con sus diferentes aportes adaptativos para la condición física los cuales serán tratados más adelante, siendo importante reconocer este factor durante la sesión diaria de entrenamiento, el tipo de fibras musculares que son inervadas durante el entrenamiento de acuerdo a la intensidad que se trabaja es muy fácil de identificar, al respecto el músculo está formado por dos tipos de fibra muscular unas blancas o de contracción lenta de 3 tipos dependiendo la necesidad de utilización, útiles para los ejercicios de larga duración y baja intensidad y otras rojas o de contracción rápida para los de corta duración y alta intensidad; de esta manera el ejercicio físico ya sea aeróbico o anaeróbico afecta de forma directa a un tipo específico de fibras musculares y por consiguiente la intensidad y la duración de los ejercicios pueden o no terminar afectando un área diferente en cada situación.

<http://www.efdeportes.com/efd134/entrenamiento-con-pesas-contra-resistencia.htm>

El ejercicio y sus características

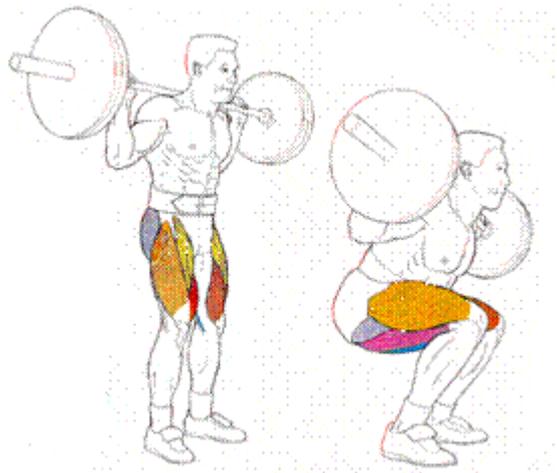


<http://es.wikipedia.org>

El músculo esquelético está compuesto por fascículos o bolsas que forman a los sarcómeros (capsulas envolventes) y estos a su vez por fibras musculares estas conformadas por miofibrillas de proteína llamadas actina y miosina las cuales se mueven o desplazan una sobre la otra para provocar la contracción muscular, es por esto que entre más de estas fibrillas sean reclutadas durante este proceso más y mejores resultados se obtienen, ahora bien la contracción muscular se produce cuando se realiza un movimiento de algún segmento corporal llámese brazo y antebrazo; como lo es una flexión de codo con las manos en posición supino o curl barra (con las palmas hacia arriba) da como resultado una contracción del bíceps al cual se le llama también músculo agonista (produce el movimiento de flexión y al que se extiende tríceps, se le llama antagonista para este ejemplo).

Existen dos tipos de actividades físicas una aeróbica que es un trabajo en ausencia de oxígeno, de baja intensidad pero de larga duración principalmente se enfatiza en el mejoramiento de la resistencia en una cierta actividad deportiva, es decir mantener una determinada acción deportiva o ejercicio en la mayoría de los casos durante largos periodos de tiempo y el anaeróbico en donde la fuerza, la velocidad y el tamaño muscular son los objetivos a alcanzar, es decir una actividad de alta intensidad y corta duración, mejorando la fuerza y el tamaño muscular para conseguirlo.

Al desarrollar alguna actividad física, nuestras necesidades energéticas aumentan, a este factor se le denomina "energía consumida por el trabajo físico", y en situaciones extremas puede alcanzar picos de hasta cincuenta veces la consumida en reposo.



<http://es.wikipedia.org>

Al realizar ejercicios en donde se utilicen paquetes musculares grandes, es claro que se va a necesitar de más energía y por lo tanto un mayor gasto de las reservas energéticas con lo cual se reduce sustancialmente la masa grasa y se aumenta la masa muscular, la masa corporal (peso corporal) y la composición corporal pueden ser influenciadas positivamente durante las sesiones de entrenamiento con la utilización de ejercicios en donde se requiera utilizar varios músculos para su ejecución técnicamente correcta, un ejemplo claro de esto son los ejercicios básicos con la utilización de pesos libres como es el caso de la sentadilla (el cuádriceps, los isquiotibiales los glúteos, los tibiales anteriores y erectores de columna) viéndose también manifestado en una serie de adaptaciones metabólicas como lo es la disminución del nivel de colesterol en sangre, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo (Pollock, Vincent, 1996; Pollock, Evans, 1999) e hipertensión. Con los pesos libres se pueden realizar una gran variedad de ejercicios que involucran grandes paquetes musculares, en comparación con las grandes y pesadas máquinas en donde se realizan ejercicios de aislamiento para un músculo específico en particular y en algunos casos no son aptos para el diámetro de los segmentos

corporales de algunas personas que por ser en algunos casos largos y en otros cortos no se adaptan con facilidad; cabe anotar que las maquinas son de gran utilidad cuando se quiere realizar un trabajo más específico en un área muscular.

De acuerdo con Rodríguez (1992), el tejido se deposita en el cuerpo humano de dos formas diferentes denominadas:

Grasa esencial: formada por los lípidos, requeridos por el organismo para un funcionamiento fisiológico adecuado. Dichos lípidos se almacenan en el tuétano de los huesos, en el corazón, los pulmones, el hígado, el bazo, los intestinos, los músculos y tejidos lipídicos localizados en el sistema nervioso central; además, en el sexo femenino se localiza también, en las caderas, las glándulas mamarias y en la región inferior del cuerpo (grasa sexual).

Grasa de depósito: se localiza fundamentalmente en la región subcutánea debajo de la piel (panículos adiposos), la cual sirve como protección a los órganos internos y de reserva energética al acumularse en los adipocitos como moléculas complejas (triglicéridos), cambios asociados con el balance energético del individuo, los cuales varían según el sexo y la edad.

Un adecuado control y vigilancia de la composición corporal se puede traducir en importantes beneficios, tanto en la optimización del rendimiento como en la salud. (Rodríguez A., 2004). La valoración antropométrica es de gran ayuda a la hora de poder cuantificar el efecto que tiene en la estructura corporal los hábitos alimenticios, así como también, poder determinar el efecto de un plan de entrenamiento, establecer un diagnóstico y clasificación de niveles de obesidad, etc.

<http://www.efdeportes.com/efd134/entrenamiento-con-pesas-contra-resistencia.htm>

2.2.5 PRINCIPIOS DE LOS BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS CON PESAS

MARIE MORALES en su libro “**crece joven**” nos expresa que para Porque desde el momento en que naces empiezas a crecer, y ya no hay quien lo pare.

Y mejor hacerlo con energía y salud que con el agotamiento del desgaste cotidiano - la resignación de la derrota, ese destino final.

Ya sé: hay quien lo cuenta de otra manera. Hay quienes dicen que desde el momento en que naces empiezas a envejecer; y es verdad, pero no es toda la verdad, y desde luego no responde a nuestra filosofía.

El concepto "envejecer" tiene connotaciones de deterioro, y ésta también es parte de la verdad. Desde el primer momento nuestras células comienzan a sentir los efectos del desgaste y el deterioro, y hay quienes opinan que tienen una longitud de vida programada. Pero también es cierto que las células (la unidad básica de los tejidos, por así decirlo) también se regeneran. Y no es menos cierto, asimismo, que ese desgaste inevitable se puede acelerar o frenar, de acuerdo a nuestro modo de vida.

Por otra parte, también es innegable el proceso de crecimiento desde el primer momento de la fecundación. El embrión formado por la unión de un óvulo y un espermatozoide comienza a desarrollarse dentro del útero materno, y el desarrollo-crecimiento continúa luego fuera. Física, fisiológica, anatómicamente, pero también en su sentido más amplio. De descubrimiento-conocimiento del medio, adaptación, asimilación, interacción. Crecemos a los seis meses de vida y a los 10 años, y a los 20, y a los 40, y seguimos creciendo a los 50 y a los 80, y a los 120 cuando, según dicen cada vez más fuentes bien informadas, nos acercamos a la fecha de caducidad a la que el cuerpo humano ha sido programado por la naturaleza -esto es, si el mal uso de la máquina o los accidentes que creamos no han acelerado el argumento de la historia.

Vamos creciendo, vamos conociendo, vamos entrando en nuevos sistemas condicionados de existencia y nos vamos adaptando. En eso consiste crecer. O envejecer, si prefieres.

Si nuestra vida es una parcela de microcosmos que responde a las pautas con que funciona el macrocosmos, nuestra pequeña historia personal no es más que una representación calcada de la historia de la evolución de la vida en el planeta, por no ir más lejos.

Así que nuestro objetivo (nuestra función, nuestra misión, de hecho) es seguir creciendo a cualquier edad. Y crecer jóvenes, jóvenes desde el punto de vista de la salud, física y mental, lo que no deja de ser lo mismo. Crecer con vida, con energía - miembros también de la misma familia de conceptos sinónimos por eso los beneficios con pesas son lo siguientes.

1. **DESARROLLA Y FORTALECE LA MASA MUSCULAR.** El trabajo con pesas produce una rotura de fibrillas musculares que se repone con fibras más fuertes y resistentes, fortaleciendo nuestra masa muscular.

2. **REDUCE LA PÉRDIDA DE MASA ÓSEA.** El impacto físico estimula la formación del hueso porque el aumento de masa muscular provoca un aumento de la densidad ósea.

3. **PREVIENE LAS FRACTURAS DE HUESO.** No sólo previene la descalcificación, sino que las mujeres que han perdido calcio en sus huesos (osteopenia) lo recuperan con la práctica de ejercicios de pesas.

4. **MEJORA EL EQUILIBRIO,** por la fortaleza muscular y otros beneficios neurológicos.

5. **ELIMINA GRASA.** El músculo es un tejido activo que consume calorías; al desarrollarse más quema más grasas.

6. ESTILIZA Y TENSA. A más masa muscular y menos grasa, el cuerpo se estiliza y tensa.

7. AUMENTA LA FLEXIBILIDAD. Un cuerpo más estilizado fuerte y dinámico, aumenta su flexibilidad.

8. NOS HACE MÁS ACTIVAS Y COMBATE LA PEREZA. Cuanto más fuerte te encuentras, más fácil te resulta moverte.

9. DA VITALIDAD. Los efectos visibles en tu cuerpo te dan confianza en ti misma y mejoran tu autoestima, traducándose en una actitud más positiva y vital.

10. MEJORA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL. La actividad física ayuda a disminuir las enfermedades y discapacidades, mejora la salud mental y, consecuentemente, aumenta la longevidad.

El exceso de ejercicio, sin la adecuada preparación de calentamiento previo y estiramientos posteriores, produce el efecto contrario, debido a que los músculos se contraen excesivamente y pierden elasticidad.

También tenemos la trilogía que comprende en tres factores el aeróbico las pesas los estiramientos.

<http://crecejoven.com/crecejoven--home#>

1. AERÓBICO.

Mucha gente considera que no necesita hacer pesas porque ya "hace ejercicio", refiriéndose a rutinas de tipo aeróbico o cardiovascular como correr, ir en bici o hacer clases de steps o aeróbic.

Estas actividades son fundamentales porque estimulan el buen funcionamiento del corazón y los pulmones. Un sistema cardiovascular en buena forma se traduce en unas venas y arterias más fuertes, flexibles y limpias, capaces de transportar mejor los nutrientes y el oxígeno a todo el organismo, así como eliminar los desechos producidos por la actividad celular. La práctica cardiovascular (bombeo rítmico del

corazón y aporte constante de oxígeno) durante un tiempo prolongado superior a 30 minutos se manifiesta en una buena forma física, resistencia, fondo, eliminación de grasas y en el mejor funcionamiento del corazón, pulmones, cerebro y el organismo en general.

Pero no garantiza la fortaleza y el buen estado de todos nuestros músculos por igual y nuestro cuerpo en general. Una persona con una buena forma física aeróbica puede tener tendencia a dolores lumbares, fracturas de huesos, lesiones en las rodillas y otras articulaciones, etc.

2. PESAS.

Los ejercicios con pesas tonifican y fortalecen las partes de nuestro cuerpo por separado, y más especialmente los músculos, huesos, tendones y articulaciones. Al desarrollar, aunque mínimamente, la masa muscular, ésta quema mucha más grasa y produce más hormonas de la juventud y L-Glutamina (agentes químicos que fortalecen el sistema inmunológico y le aportan salud y vitalidad a nuestras células y tejidos). El resultado no siempre se manifiesta en gran pérdida de peso, pero sí de grasa: un cuerpo más estilizado, menos fofo y blando.

Unos músculos y huesos más fuertes se traducen en un mayor equilibrio (menos caídas, más reflejos), previniendo lesiones musculares (como los dolores lumbares), de huesos y articulaciones.

3. ESTIRAMIENTOS.

La última parte de la trilogía de ejercicios para un buen estado físico consiste en los estiramientos. Lentos y suaves, desde que abrimos y desperezamos la naturaleza sabia de nuestro cuerpo nos transmite una forma eficaz de despertar, tonificar y poner en marcha nuestro organismo. Unos estiramientos apropiados, antes y después de algún tipo de ejercicios (aeróbicos o pesas) preparan el cuerpo y previenen lesiones. Recomendables incluso cuando no realizamos aparentemente ningún tipo de ejercicio (la vida misma, mientras estemos en movimiento, es un ejercicio; y

cuando nuestra vida cotidiana es excesivamente sedentaria, los estiramientos también previenen el entumecimiento y atrofia). En general, los estiramientos previenen tensiones (cervicales, lumbares, etc.), lesiones por vicios de la postura corporal (en las rodillas, tobillos, caderas, etc.) y otras molestias, como tortícolis, etc. Resumiendo, una saludable y buena forma física requiere la práctica de ejercicios de tipo:

- aeróbico, - con pesas - elasticidad.

¡Atención!

Repeticiones y series:

- Repetir cada ejercicio entre ocho y quince veces. Descansar y repetir la serie cuatro veces.
- Empezar con un peso fácil de levantar y repetir doce veces, de forma que en las últimas repeticiones haya que hacer un mínimo esfuerzo.
- Subir un poco el peso en la segunda serie, reducir el número de repeticiones a diez o incluso ocho. Descansar y repetir la serie manteniendo este peso.
- Volver a reducir el peso (el mismo de la primera serie) y repetir quince veces.
- Descansar para recuperarse antes de pasar a otro ejercicio.

Espirar/inspirar.

Es importante sacar el aire cuando se realiza el esfuerzo e inspirar cuando se relajan los músculos.

Peso adecuado.

No hay que cargar demasiado el peso para evitar posibles lesiones; sin embargo, es aconsejable sentir que se realiza el esfuerzo, para que huesos y músculos realmente se fortalezcan y desarrollen. Con el tiempo, se debería ir aumentando el peso

paulatinamente.

Si las pesas son demasiado ligeras se pueden hacer muchas más repeticiones sin cansarse, los músculos se tonifican pero no se fortalecerán ni desarrollarán

Aquí también nos enseña como debemos alimentarnos adecuadamente El ejercicio físico, y en concreto la práctica con las pesas, requiere unas necesidades nutricionales especiales que deben tenerse en cuenta en nuestra alimentación. A saber.

1. Una buena base de carbohidratos, preferiblemente carbohidratos complejos a los refinados. Cereales integrales, pan, pasta, arroz, tubérculos como las patatas, boniatos, etc. Los carbohidratos aportan energía y nos permiten entrenar mejor, más fuerte y más tiempo.
2. Verduras y frutas, que aportan fotoquímicos, vitaminas y minerales. Especialmente apropiados para recuperar los minerales que perdemos con el sudor. La fructosa de la fruta también nos aporta energía.
3. Legumbres (mejor en combinación con arroz, aunque no es necesario que se mezcle en el momento, sino que pueden alternarse a lo largo del día. Una combinación de legumbres y arroz nos aporta la proteína completa). Soja (proteína vegetal completa), frutos secos (ácidos grasos esenciales y energía), aceite de lino y de oliva.
4. Yogursbio y otros aliados de la flora intestinal como el chucrut (coles fermentadas) y los pickles (pepinillos).
5. Agua en abundancia a lo largo del día y especialmente durante el entrenamiento.
6. Pescados y carnes (o sus derivados) a discreción, preferentemente de granjas biológicas.

7. Dulces no refinados o muy elaborados, como la miel, mermeladas de frutas, pastas y pasteles integrales.

Beneficios del Entrenamiento con Pesas. Además de Incrementar tu Metabolismo, Músculos y ayudarte a Perder Grasa...

Aumento en la densidad ósea

El entrenamiento con pesas es uno de los mejores ejercicios que puedes hacer para prevenir la osteoporosis, problemas de densidad ósea y hasta fracturas de estrés. En atletas se utiliza este tipo de entrenamiento para aumentar la fuerza y de esa manera no tan solo mejorar la eficiencia en el deporte, pero también reducir las lesiones por caídas, golpes o colisiones que puedan ocurrir.

En mis 8 años de experiencias como entrenador de fuerza y acondicionamiento “CSCS” he visto como muchas personas de sobre 40 años, una de ellas mi madre. Sufren de fracturas y problemas musculares al tener una caída. Muchos le acreditan la fractura y las enfermedades a la edad, pero sabemos que la razón es el sedentarismo. La falta de movimiento en contra de una resistencia ya sea la gravedad o un par de “dumbbells”.

“Músculos fuertes crean huesos fuertes para toda la vida”.

Disminuye la frecuencia de lesiones, lastimaduras y caídas.

Como mencione anterior mente músculos fuertes crean huesos fuertes y esto ayuda a prevenir lesiones. Te explico por qué, porque no tan solo los huesos y los músculos se benefician del entrenamiento de fuerza. Los ligamentos, tendones y el sistema nervioso también se benefician. Los ligamentos y tendones se fortalecen porque son los que conectan el músculo con el hueso. De la única manera que te vas a lastimar es si usas esteroides o comienzas con la carga equivocada. Es por eso que yo recomiendo comenzar a ejercitarse con ejercicios de peso corporal para perder grasa.

El sistema nervioso se beneficia porque muchos de estos ejercicios requieren de coordinación neuromuscular. Es por esto que muchas personas cuando levantan la

barra, un lado parece estar más alto que otro y es que el cuerpo está acostumbrado a generar más fuerza en un lado, ya sea el derecho o el izquierdo. Esto mejora con la práctica y cuando mejora, disminuye grandemente el riesgo de caída o lesión durante el diario vivir.

“Ser fuerte te hace sentir más joven”.

Reduce el Riesgo de Padecer de Enfermedades que Afectan tu Salud

Esta es la razón por la cual yo soy un entrenador personal. Me gusta ver los números de mis clientes, Si, me alero mucho cuando me dicen “mi presión sanguínea está en un nivel normal” o “mi nivel de azúcar está bajo control” y la mejor es “me siento como 15 años más joven y mi doctor está sorprendido”.

Eso vale más que cualquier físico envidiable que hay en cada gimnasio. Recuerda que si se añade una dieta saludable y bien balanceada, los resultados se consiguen más rápido y seguro.

Previene el Aumento de Grasa

Un músculo activo, aumenta tu metabolismo y disminuye la grasa en el cuerpo. Además puedes darte ese lujo de comerte algo que desees al menos una vez en semana porque tus músculos lo derretirán y lo usaran como energía.

La mejor manera de mantenerse en forma es con un programa de resistencia que te ayude a ser fuerte y saludable. El problema es que hay muchas personas por los gimnasios y en la calle hablando sin saber, usando esteroides y entrenando de manera equivocada.

Por eso mi misión en el 2009 es proveerle a mis seguidores que quieren mejorar su salud, su físico, y sentirse más joven, un programa completo. Que les pueda guiar desde cero hasta tener una condición física extraordinaria, así como mis clientes se sienten. Es mi misión que en el 2009 ustedes puedan contar con un entrenador personal que les pueda ayudar desde donde ustedes se encuentren y por eso voy a utilizar el Internet.

Mi meta es que para antes de que comience el verano yo pueda decir que al menos 100 personas se sienten mejor en el 2009 de lo que se sentían en el 2008. Que 100 personas puedan completar su resolución de año nuevo antes de que comience el verano.

2.2.6 PESAS Y ADOLESCENTES: BENEFICIOS, RIESGOS Y CONSECUENCIAS

El entrenamiento de fuerza con pesas (también conocido como entrenamiento de potencia) es un componente habitual de los deportes y de los programas de aptitud física en personas jóvenes. Algunos adolescentes y preadolescentes pueden usar el entrenamiento de fuerza con pesas como un medio para mejorar el tamaño y la definición muscular o simplemente para mejorar su apariencia.

Las sesiones de entrenamiento con pesas pueden efectuarse tres veces por semana y deben combinarse con actividades aeróbicas y juegos tomando en consideración que el fortalecimiento muscular es un componente dentro del programa para el desarrollo de la aptitud física general de los adolescentes.

Beneficios del entrenamiento de fortalecimiento muscular.

Los efectos del entrenamiento son específicos al tipo de entrenamiento que se efectúe (dinámico u isométrico) y la magnitud del aumento en fuerza está determinada por factores tales como la frecuencia, la duración y la intensidad del programa. Además del aumento en fuerza, otros beneficios que se obtienen del entrenamiento de fortalecimiento muscular de baja intensidad son:

- Mejoría en la composición corporal.
- Mejoría en la resistencia.
- Mejoría en la postura.
- Mejoría en la ejecución motriz en algunos deportes.
- Disminución en el nivel de colesterol
- Mejoría en los movimientos de los niños con problemas neuromusculares.

Riesgos del entrenamiento de fortalecimiento muscular algunos de los efectos negativos del entrenamiento de fortalecimiento muscular especialmente aquel que se efectúa utilizando pesas son:

- Lesiones musculares al hombro,
- Lesiones musculares espalda baja y rodilla
- Deformidades en las placas de crecimiento de los huesos
- Torceduras.

Estas lesiones pueden ocurrir debido a una supervisión inadecuada de los niños durante el entrenamiento o debido a la inexperiencia del personal a cargo. Sin embargo, el riesgo de lesión parece ser más bajo en comparación con otros deportes en los cuales participan niños. Los niños hipertensos podrían experimentar una elevación en la presión arterial debido a las demandas isométricas del entrenamiento de fortalecimiento.

<http://www.editum.org/Pesas-Y-Adolescentes-Beneficios-Riesgos-Y-Consecuencias-p-792.html>

2.2.7 ENTRENAMIENTOS RESISTIDOS Y ADOLESCENTES.

Los estudios demuestran que antes de la pubertad, los niños son capaces de ganar fuerza sin mayores efectos dañinos o lesiones en el proceso de desarrollo y crecimiento y que estos presentan una mayor ganancia de fuerza durante la pubertad que edades más tempranas.

Los niños menores de 12 años o prepuberes son considerados preadolescentes y los que se encuentran entre 12 y 19 años de edad, adolescentes.

Se observa ganancia en la fuerza muscular en los preadolescentes debido principalmente a la adaptación neurogénica o reclutamiento y adaptación de fibras musculares más que en el incremento de la masa muscular.

Los preadolescentes carecen de niveles apreciables de andrógenos, que son hormonas esteroides naturales como la testosterona y la androsterona, las cuales controlan el desarrollo y mantenimiento de las características masculinas. La aparición de las características sexuales secundarias como son el vello púbico y facial y el aumento de los genitales generalmente predicen la presencia de estas hormonas. Los jóvenes podrán beneficiarse del entrenamiento resistido luego de cumplidos los 13 ó 14 años, cuando su sistema nervioso y muscular tenga el desarrollo adecuado. Los jóvenes que levantan pesas deben ser monitorizados de cerca. El entrenamiento debe ser cuidadosamente supervisado haciendo énfasis en la forma correcta y no en el máximo de peso o número de repeticiones.

La resistencia no debe ser aumentada hasta que el joven no aprenda la forma y técnica correcta de los ejercicios. Los profesionales recomiendan dos o tres sesiones de entrenamiento por semana, incluyendo 20 a 30 minutos de precalentamiento y ejercicios de estiramiento.

<http://www.editum.org/Pesas-Y-Adolescentes-Beneficios-Riesgos-Y-Consecuencias-p-792.html>

2.2.8 **BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO CON PESAS.**

Hoy, como pequeña introducción, les quiero explicar **porque es muy recomendable introducir algún ejercicio con pesas a vuestra rutina de trabajo.**

Sin duda, estos ejercicios son los más **eficaces para cambiar y mejorar vuestra imagen** porque el entrenamiento de fuerza **hace que la masa muscular crezca** y esto **unido al trabajo aeróbico y a una dieta adecuada** nos permitirá **perder peso más fácilmente** porque un aumento del músculo implica un **aumento de tu tasa**

metabólica y esto se traduce en un **mayor consumo de grasa** del que conseguirías si únicamente realizaras trabajo cardiovascular.

La práctica de este deporte es especialmente **importante a partir de los treinta años**, porque es a partir de esta edad cuando comenzamos a perder masa muscular, acentuándose a partir de los **cuarenta**. Tanto el ejercicio aeróbico como de fuerza son muy recomendados, pero **sólo este último puede detener o revertir la sarcolema** (reducción cuantitativa de la masa muscular y por ello lleva implícito la disminución de la fuerza así como de la tolerancia al ejercicio). **Trabajar con pesas prolongará nuestra juventud** puesto que **el entrenamiento de fuerza puede neutralizar los problemas relacionados con la edad** en la función y morfología del músculo esquelético humano en proceso de envejecimiento, de aquí extraemos que no hay ningún otro grupo en cuantitativa de la masa muscular que pueda beneficiarse más del ejercicio realizado regularmente que el anciano.

Pero los benéficos no se limitan a una mejora de tu aspecto físico y de tu salud, está demostrado que **mejora el estado ánimo, alejando la depresión y ayudando a controlar el estrés**, ya verás cómo después de unas pocas sesiones en el gimnasio te encuentras más animado y más seguro contigo mismo.

Para finalizar les dejo con una **lista de los beneficios de ejercitar tu musculatura**:

- **Acelerarás tu metabolismo ayuda incrementando el consumo de grasa.**
- **Mejorará tu tono muscular.**
- **En los ancianos detener o revertir la sarcolema.**
- **Prevenir la osteoporosis en mujeres.**
- **Aumentará tu fuerza y energía.**
- **Te sentirás con más ánimo y mejor humor.**
- **Ayuda a combatir el estrés**

2.2.9 EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL TREN SUPERIOR.

Los ejercicios compuestos no solamente son buenos para poder ahorrarse tiempo en el gimnasio sino que además te posibilitarán intensificar aún más los movimientos

exigiendo mucho más a la **espalda**, el **abdomen** y el **pecho**, me refiero a realizar flexiones más **remo**, unos ejercicios compuesto que resultará ideal para poder trabajar la parte superior, el cual necesita de un entrenamiento previo.

Para realizar este ejercicio se deberá poner en una posición de flexiones de brazos y las manos colocadas en unas **mancuernas**, los pies deberán estar distanciados de acuerdo al ancho de la cadera y sostenidos por las puntas en el suelo.

A partir de ahí y con los brazos extendidos, se deberá contraer los glúteos y el abdomen y además realizar una flexión de brazos, cuando se vuelva a la posición inicial se realizará **remo** con una sola mano soltando la pesa del piso y haciendo una flexión con el codo.

Repetir después que se termina la flexión y hacer el remo con el otro brazo, se deberá estar concentrado en el esfuerzo que realice la espalda.

Estos ejercicios servirán para poder trabajar el corazón, ya que no solamente se trabajan los brazos, pecho y la espalda, sino que el abdomen debe estar contraído para que de esta forma se sostenga la posición que demanda el movimiento.

Estos ejercicios podrán hacer mucho más complejo el entrenamiento que no es recomendado para los principiantes, porque antes de poder incorporar este método será conveniente contar con una buena técnica para hacer flexiones de brazos y determinada resistencia como también la fuerza muscular y poder mantener la posición que debe soportar la demanda muscular elevada.

La espalda como así también el tren superior se verán más fortalecidos con esta técnica, de las cuales se podrán hacer en 3 series aproximadamente con 10 repeticiones, siempre dependiendo del peso que se esté tratando de levantar en cada mano.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento de fuerza](http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento_de_fuerza)



<http://es.wikipedia.org>

En el siguiente grafico realizamos un trabajo de tríceps con mancuerna en un plano inclinado para incrementar nuestra fuerza y tener efectividad en el puño giakosuki.

2.3 DEFINICIONES DE TERMINOS BÁSICOS

GIAKOZUKI: Golpe principal en el karate-do.

PRECISIÓN: son equivalentes. Es importante resaltar que la automatización de diferentes pruebas o técnicas puede producir un aumento de la precisión. Esto se debe a que con dicha automatización, lo que logramos es una disminución de los errores manuales o su corrección inmediata.

ENTRENAMIENTO: El entrenamiento es cualquier carga física que provoca una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y por lo tanto, un aumento y mejora del rendimiento.

FUERZA: es la capacidad de nuestro cuerpo para oponerse a una fuerza y soportarla o vencerla.

POWERLIFTING: El powerlifting es un deporte de fuerza, consiste en levantar el mayor peso posible en tres ejercicios diferentes.

STRONGMAN: Strongman (strength athlete, atleta de fuerza o forzado) es un término que comenzó a ser utilizado en el siglo XIX.

MANCUERNA: Una mancuerna es una pieza de equipamiento utilizada en el entrenamiento con pesas, es un tipo de peso libre. Pueden utilizarse individualmente o por parejas (una en cada mano):

BODYFORLIFE: Es un programa de 12 semanas, que comprende entrenamiento con pesos 3 días a la semana y ejercicios aeróbicos por otros 3 días por semana. La dieta consiste en 6 pequeños alimentos diarios, 6 días por semana, y está compuesta de vegetales, arroz marrón, pollo y pescado. El séptimo día, no está obligado de hacer ni dieta ni ejercicio

MICROTRAUMAS Los micros traumatismos son pequeños traumas físicos por la realización de ciertos trabajos o deportes por causa de movimientos repetitivos,

esfuerzos excesivos, movimiento manual de cargas y posturas inadecuadas o forzadas de articulaciones de miembros o columna vertebral

HIPERTROFIA es el nombre con que se designa un aumento del tamaño de un órgano cuando se debe al aumento correlativo en el tamaño de las células que lo forman; de esta manera, el órgano hipertrofiado tiene células mayores, y no nuevas. Se distingue de la hiperplasia, caso en el que un órgano crece por aumento del número de células, no por un mayor tamaño de éstas.

MIOFIBRILAR es una de las proteínas fibrosas que forman los filamentos intermedios del cito esqueleto intracelular, en particular de células gliales como los atrociitos y células

MIOFRIBRILLAS Una miofibrilla es una estructura contráctil que atraviesa las células del tejido muscular y les da la propiedad de contracción y de elasticidad, la cual, permite realizar los movimientos característicos del músculo.

SPRINTS: Sprint es una rápida aceleración, o como ya lo dijeron una carrera corta, aunque no es carrera porque no se tiene una meta.

AAMM artes marciales

ATP: adosan trifosfato es una molécula de energía.

KUMITE: Combate o la práctica del mismo en Karate.

SARCÓMERO El sarcómero es la unidad anatómica y funcional del músculo, se encuentra limitado por 2 líneas Z en donde se encuentra una zona A (anisótropa) y dos semizonas I (isótropa)

MIOSINA: La miosina es una proteína fibrosa, cuyos filamentos tienen una longitud de 1,5 μm y un diámetro de 15 nm, y está implicada en la contracción muscular, por interacción con la actina.

HIPERTENSIÓN: La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias. Aunque no hay un umbral estricto que permita definir el límite entre el riesgo y la seguridad,

TUÉTANO: se refiere a la grasa también conocida como la medula que ocupa el interior del hueso que se da como las flautas cañas y tubos.

ÁCIDO LÁCTICO: El ácido láctico es un producto intermedio del metabolismo, principalmente del ciclo de los carbohidratos y deriva principalmente de las células musculares.

FIBRILLAS: La fibra muscular o miocito, es una célula fusiforme y multinucleada con capacidad contráctil y de la cual está compuesto el tejido muscular.

NEUROLÓGICOS: La neurología es la especialidad de la medicina que se aplica al diagnóstico y tratamiento de las enfermedades del cerebro, la médula espinal, los nervios periféricos y los músculos.

LONGEVIDAD: es un concepto que corresponde a los estudios demográficos, pero no se trata sólo de dicho aspecto sociológico. En general tiene que ver con la duración de vida de un ser humano o de un organismo biológico y se utiliza con más frecuencia en referencia a la ancianidad o la edad de un ser vivo, por ejemplo la longevidad de un árbol.

AERÓBICA: Durante los primeros minutos de ejercicio y cuando la intensidad del trabajo muscular es grande, el cuerpo es incapaz de proveer suficiente O₂ para regenerar el ATP necesario. Para compensar esta situación tanto el sistema de ATP-PCr como el de energía glucolítica generan ATP sin la ayuda de oxígeno, proceso que se denomina metabolismo anaeróbico.

CARDIOVASCULAR: Cuando se hace referencia al término cardiovascular se está hablando de todo aquello que está relacionado al corazón y el sistema circulatorio. Por lo general se utiliza dicha palabra al momento de hablar acerca de enfermedades

específicas que atentan contra alguna de las partes que forman este complejo sistema de distribución sanguínea.

FITOQUÍMICOS: La Fotoquímica es una disciplina científica que tiene como objeto el aislamiento, análisis, purificación, elucidación de la estructura y caracterización de la actividad biológica de diversas sustancias producidas por los vegetales.

2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1 HIPÓTESIS

El trabajo con pesas incrementa la efectividad en el golpe de puño (Giakozuki) en los atletas de Federación Deportiva De Chimborazo de la categoría 14- 15 años.

2.4.2VARIABLES

Identificación de variables.

Variable Independiente: El trabajo con pesas

Variable Dependiente: incrementa el golpe de puño (Giakozuki).

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLOGICO.

3.1. MÉTODO.

En esta investigación se utilizó el método inductivo deductivo porque partiremos del singular a lo general, se trata del método científico más usual, y se caracteriza por cuatro etapas básicas:

La observación y el registro de todos los hechos: el análisis y la clasificación de los hechos; la derivación inductiva de una generalización a partir de los hechos y la constancia del mismo.

3.1.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN:

La presente investigación será de campo, porque todos los test aplicados se los tomaron en el gimnasio de la Federación Deportiva de Chimborazo, además es descriptiva porque se realizará un diagnóstico, por medio de la utilización del test técnico.

3.1.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:

La investigación fue cuasi experimental la unidad experimental que fueron los dos equipos que conforman el total del universo que son los deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

3.1.3 TIPO DE ESTUDIO:

-Horizontal: Comparativo porque se va a evaluar un grupo “A” y uno “B” y los resultados del equipo “A” se define por la capacidad de fuerza dentro de los tres meses además es un proceso de evaluación en el cual se verán resultados a través del tiempo para poder determinar si la hipótesis es afirmativa o negativa.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.2.1 POBLACIÓN.

La siguiente población para el respectivo análisis del tema expuesto es de: 10 deportistas de la rama masculina, y 8 de la rama femenina sumando un total de 18 deportistas quienes pertenecen a la Federación Deportiva de Chimborazo y academia Viteri.

3.2.2 MUESTRA.

La investigación se realizó con una muestra igual a la población es decir el 100%, de deportistas que practican la disciplina del Karate Do existentes en la Federación Deportiva de Chimborazo y academia Viteri.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

TÉCNICAS:

-Para esta investigación hemos utilizado técnicas que las aplicamos directamente dentro del área de entrenamiento y fuera del mismo utilizando la técnica de Observación y el Test.

INSTRUMENTOS:

-La guía de observación y test de valorización.

3.4 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Obteniendo los instrumentos de esta investigación se procede a la ejecución del mismo con los deportistas de Karate Do de la Federación Deportiva de Chimborazo y academia Viteri de la categoría Juvenil, con la aplicación de los test. Con su respectiva tabulación demostrada a través de gráficos que indican su correspondencia a la precisión del golpe de (Giakozuki).

3.5 CUADRO DE RESPUESTAS

En el siguiente cuadro se explica cómo se va calificar los test. Que se van a aplicar, las consideraciones de las respuestas se darán en base a la calificación que se realiza de acuerdo a lo establecido en la precisión del golpe de puño (Giakozuki).

TEST
1° Test de fuerza máxima
2° Test de precisión de Giakozuki

CATEGORÍA	VALORACIÓN
1-4 aciertos	MALO
5-8 aciertos	REGULAR
9-12 aciertos	BUENO
13-16 aciertos	MUY BUENO
17-20 aciertos	EXELENTE

3.6 TABULACIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS.

En la tabulación de los datos definimos el resultado de cada uno de los test de acuerdo a cada uno de los ejercicios que se evaluó.

Para la valoración de los resultados se utilizarán gráficos que nos permitirán visualizar la calidad de la ejecución de cada uno de los ejercicios y la relación entre el trabajo de pesas y la precisión del golpe de puño.

TABLA Nro. 1**TEST DE FUERZA MÁXIMA PRIMER MES**

Nº	Nombres	Piernas	Brazos	Pecho	Abdomen	Lumbares
1	Marcelo Orozco	55	20	33	50	60
2	Elvis Tenelema	48	18	30	45	55
3	Yajaira Pilamunga	40	13	20	40	50
4	Marco Velastegui	38	18	22	40	45
5	Stalin Tenemaza	35	18	20	40	43
6	AnibalPatajalo	60	22	40	58	60
7	Pablo Tenemaza	38	18	23	46	53
8	Andrea Llivi	35	10	13	42	39
9	Carmen Tixi	45	12	19	43	40

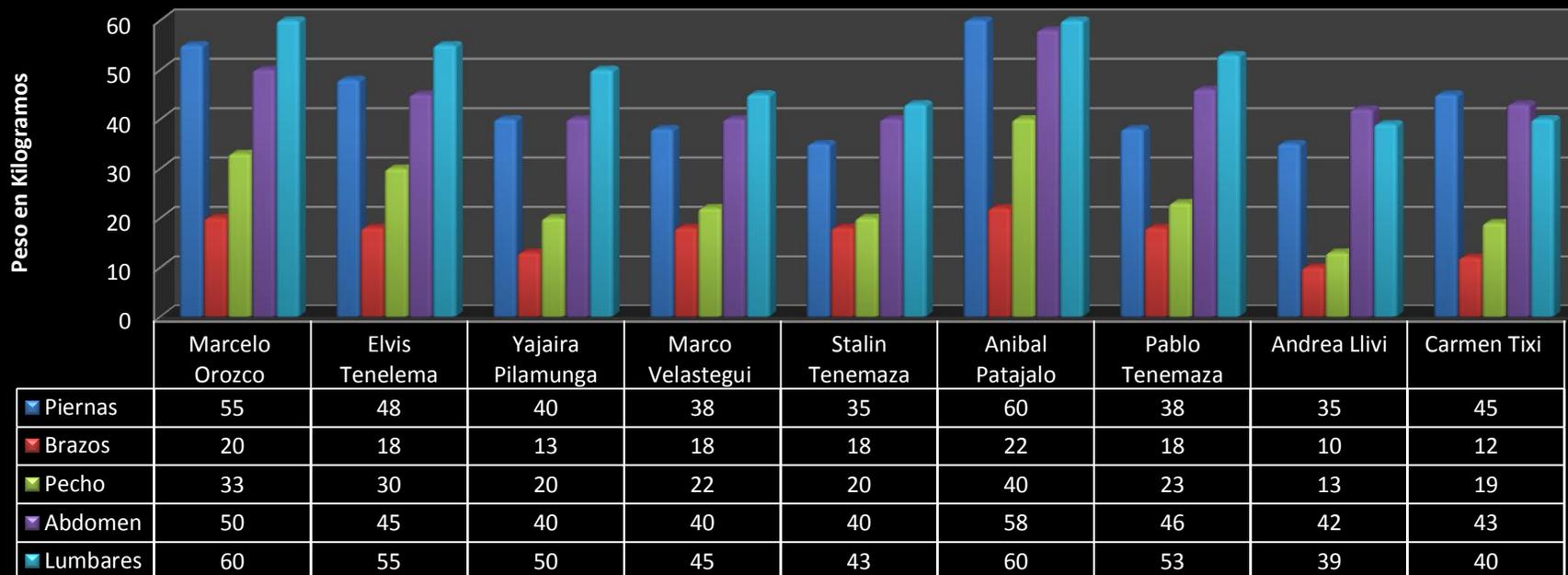
Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Esta es la primera tabla del test de fuerza máxima que se tomo el primer mes con la que se va a iniciar a trabajar con los deportistas para su mejoramiento en su aumento muscular para obtener los resultados esperados.

GRAFICO Nro. 1

Test de Fuerza Máxima Primer Mes



Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Este es el grafico del test de fuerza máxima en ella se indica en que con cuantos kilos inician los deportistas a trabajar para su mejoramiento muscular.

TABLA Nro. 2**TEST DE FUERZA MÁXIMA SEGUNDO MES**

N°	Nombres	Piernas	Brazos	Pecho	Abdomen	Lumbares
1	Marcelo Orozco	63	26	40	58	65
2	Elvis Tenelema	53	22	36	55	60
3	Yajaira Pilamunga	46	20	26	45	58
4	Marco Velastegui	44	24	27	48	52
5	Stalin Tenemaza	41	22	24	45	49
6	AnibalPatajalo	65	29	47	60	67
7	Pablo Tenemaza	44	24	29	54	66
8	Andrea Lliví	40	15	17	49	52
9	Carmen Tixi	49	16	22	48	51

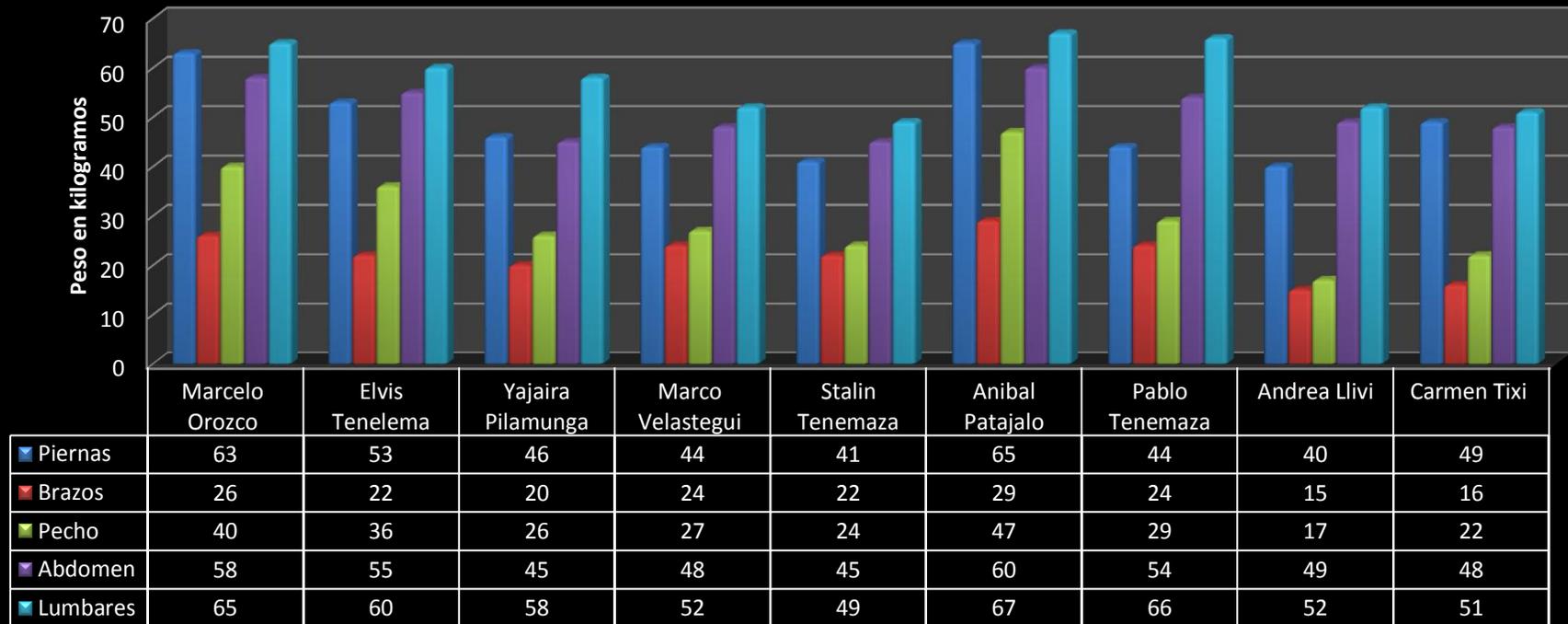
Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Segunda tabla del test de fuerza máxima en donde vemos que el aumento muscular es de 5 a 6 kilos de aumento de la fuerza casi en todos los deportistas decimos que el primer mes fue favorable para los deportistas, y con esos resultados vamos a empezar para el trabajo del segundo mes.

GRAFICO Nro. 2

Test de Fuerza Máxima Segundo Mes



Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Este es el segundo grafico en donde vemos el aumento muscular de los deportistas en unos 5 a 6 kilos en los deportistas en todos los planos musculares.

TABLA Nro.3 TEST DE FUERZA MÁXIMA TERCER MES

N°	Nombres	Piernas	Brazos	Pecho	Abdomen	Lumbares
1	Marcelo Orozco	70	32	45	65	74
2	Elvis Tenelema	62	28	43	60	68
3	Yajaira Pilamunga	55	25	33	53	67
4	Marco Velastegui	55	30	35	59	63
5	Stalin Tenemaza	47	28	30	54	57
6	AnibalPatajalo	75	36	55	75	73
7	Pablo Tenemaza	55	29	35	60	71
8	Andrea Llivi	46	19	22	58	63
9	Carmen Tixi	53	22	26	55	65

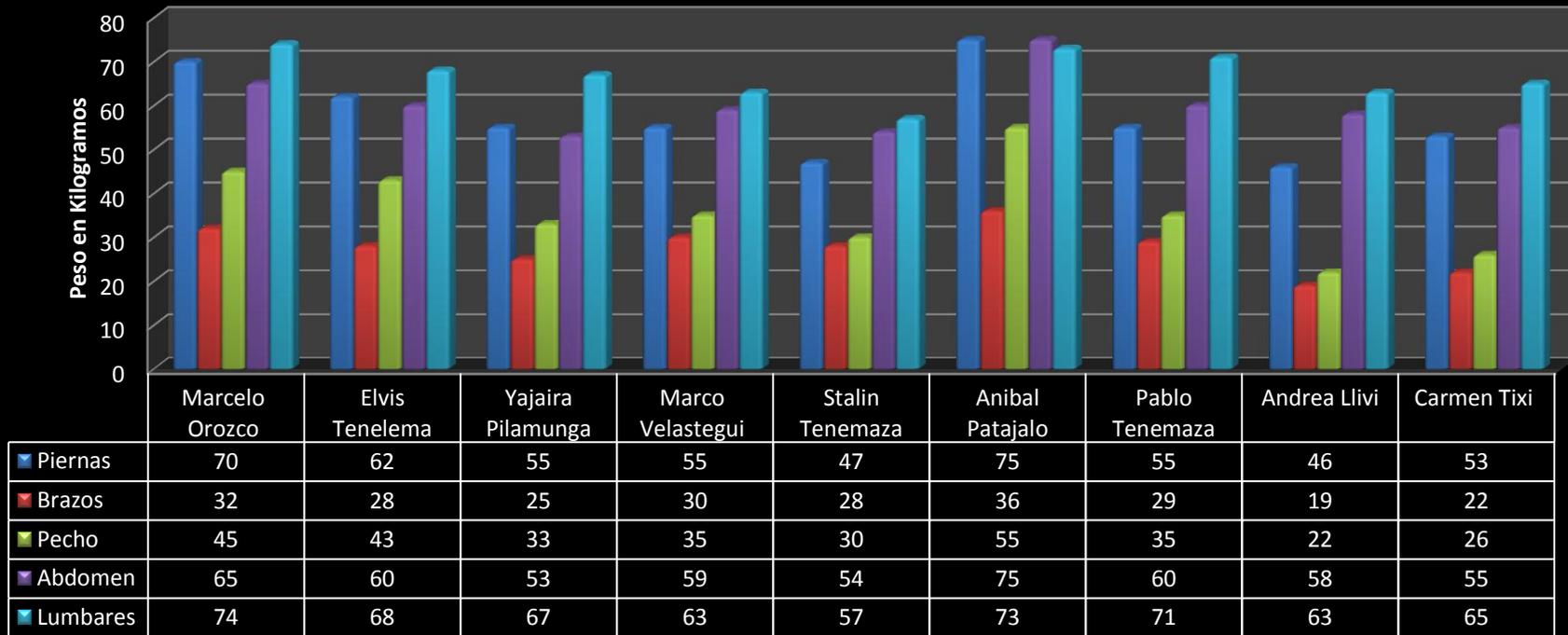
Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Esta es la tercera tabla en donde también vemos los resultados esperamos aumento de la masa muscular de unos 5 a 6 kilos en todos los deportistas y se hace favorablemente para empezar el trabajo de la efectividad de los puños en los deportistas.

Grafico Nro 3.

Test de Fuerza Máxima Tercer Mes



Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango En este grafico se muestra el aumento muscular del segundo mes de trabajo de 5 a 6 kilos en todos los planos musculares de los deportistas, para el trabajo del mejoramiento de la efectividad de puños.

TABLA Nro 4 COMPARACIÓN DEL TEST DE FUERZA MÁXIMA DEL PRIMERO VS. SEGUNDO MES

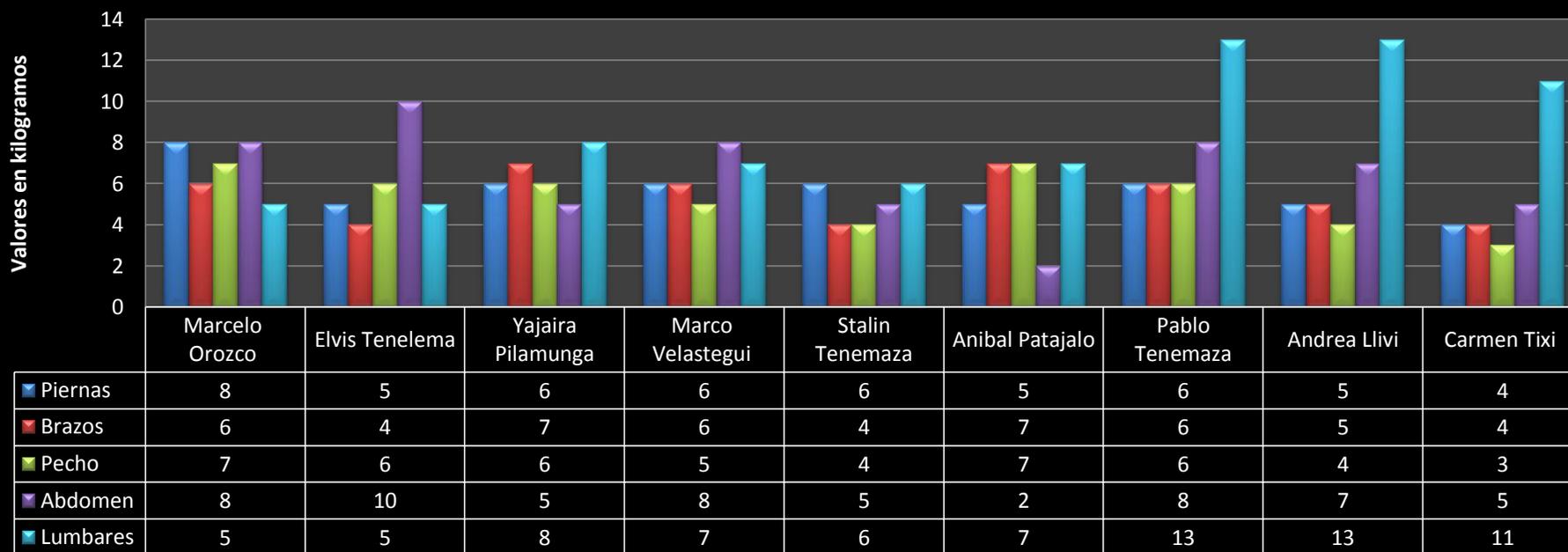
Nº	Nombres	Piernas	Brazos	Pecho	Abdomen	Lumbares
1	Marcelo Orozco	8	6	7	8	5
2	Elvis Tenelema	5	4	6	10	5
3	Yajaira Pilamunga	6	7	6	5	8
4	Marco Velastegui	6	6	5	8	7
5	Stalin Tenemaza	6	4	4	5	6
6	AnibalPatajalo	5	7	7	2	7
7	Pablo Tenemaza	6	6	6	8	13
8	Andrea Llivi	5	5	4	7	13
9	Carmen Tixi	4	4	3	5	11

Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Esta tabla es la evaluación del primer mes vs el segundo el aumento muscular en todos los planos musculares en donde vemos de 5 a 6 kilos de aumento muscular en todos los deportistas.

Grafico Nro. 4 Comparación del Test de Fuerza Máxima del Primero Vs. Segundo Mes



Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Grafico de comparación del primero hasta el segundo mes del aumento muscular en donde se logro de 5 a 6 kilos de aumento muscular en todos los planos musculares de todos los deportistas.

TABLA Nro.5 COMPARACIÓN DEL TEST DE FUERZA MÁXIMA DEL SEGUNDO VS. TERCER MES

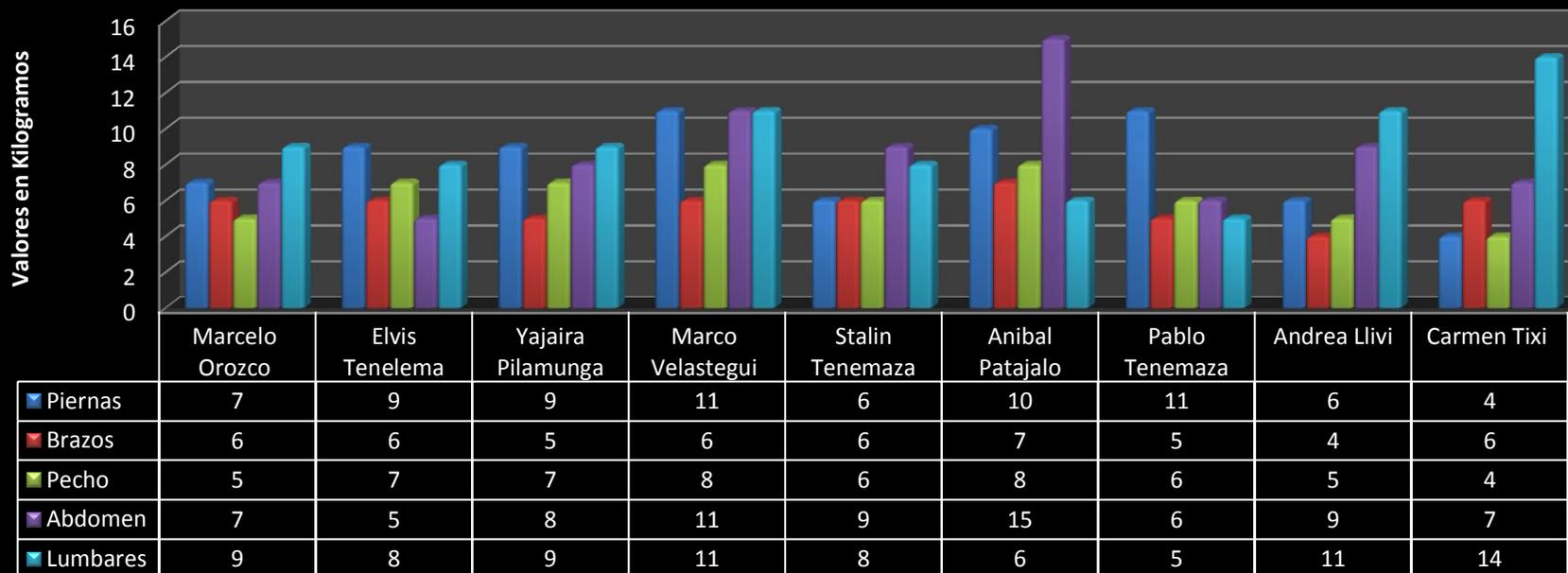
Nombres	Piernas	Brazos	Pecho	Abdomen	Lumbares
Marcelo Orozco	7	6	5	7	9
Elvis Tenelema	9	6	7	5	8
Yajaira Pilamunga	9	5	7	8	9
Marco Velastegui	11	6	8	11	11
Stalin Tenemaza	6	6	6	9	8
AnibalPatajalo	10	7	8	15	6
Pablo Tenemaza	11	5	6	6	5
Andrea Llivi	6	4	5	9	11
Carmen Tixi	4	6	4	7	14

Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Esta tabla es la evaluación del segundo mes vs el tercero el aumento muscular en todos los planos musculares en donde vemos de 5 a 6 kilos de aumento muscular en todos los deportistas.

Grafico Nro. 5 Comparación del Test de Fuerza Máxima del Segundo Vs. el Tercer Mes



Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Grafico de comparación del segundo hasta el tercero mes del aumento muscular en donde se logro de 5 a 6 kilos de aumento muscular en todos los planos musculares de todos los deportistas.

TABLA Nro.6**AUMENTO TOTAL DE FUERZA**

Nº	Nombres	Piernas	Brazos	Pecho	Abdomen	Lumbares
1	Marcelo Orozco	15	12	12	15	14
2	Elvis Tenelema	14	10	13	15	13
3	Yajaira Pilamunga	15	12	13	13	17
4	Marco Velastegui	12	12	10	16	14
5	Stalin Tenemaza	12	10	10	14	14
6	AnibalPatajalo	15	14	15	17	13
7	Pablo Tenemaza	17	11	12	14	18
8	Andrea Lliví	11	9	9	16	24
9	Carmen Tixi	8	10	7	12	25

Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Tabla del aumento total de la masa muscular de todos los planos musculares, aquí en esta tabla podemos observar el aumento total de la masa muscular y es de 15 a 17 kilos en todos los deportistas.

Grafico Nro. 6

Aumento Totalde Fuerza



Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Grafico del aumento total de la masa muscular de todos los planos musculares, aquí en esta tabla podemos observar el aumento total de la masa muscular y es de 15 a 17 kilos en todos los deportistas.

TABLA Nro. 7		Equipo "A"				
N°	Nombres	Test 1	Test 2	Test 3	Efectividad	Valoración
1	Marcelo Orozco	9	14	16	16	Muy Bueno
2	Elvis Tenelema	8	13	17	17	Excelente
3	Yajaira Pilamunga	10	13	18	18	Excelente
4	Marco Velastegui	8	15	18	18	Excelente
5	Stalin Tenemaza	7	12	16	16	Muy Bueno
6	AnibalPatajalo	8	15	19	19	Excelente
7	Pablo Tenemaza	9	15	19	19	Excelente
8	Andrea Llivi	8	13	18	18	Excelente
9	Carmen Tixi	9	14	18	18	Excelente

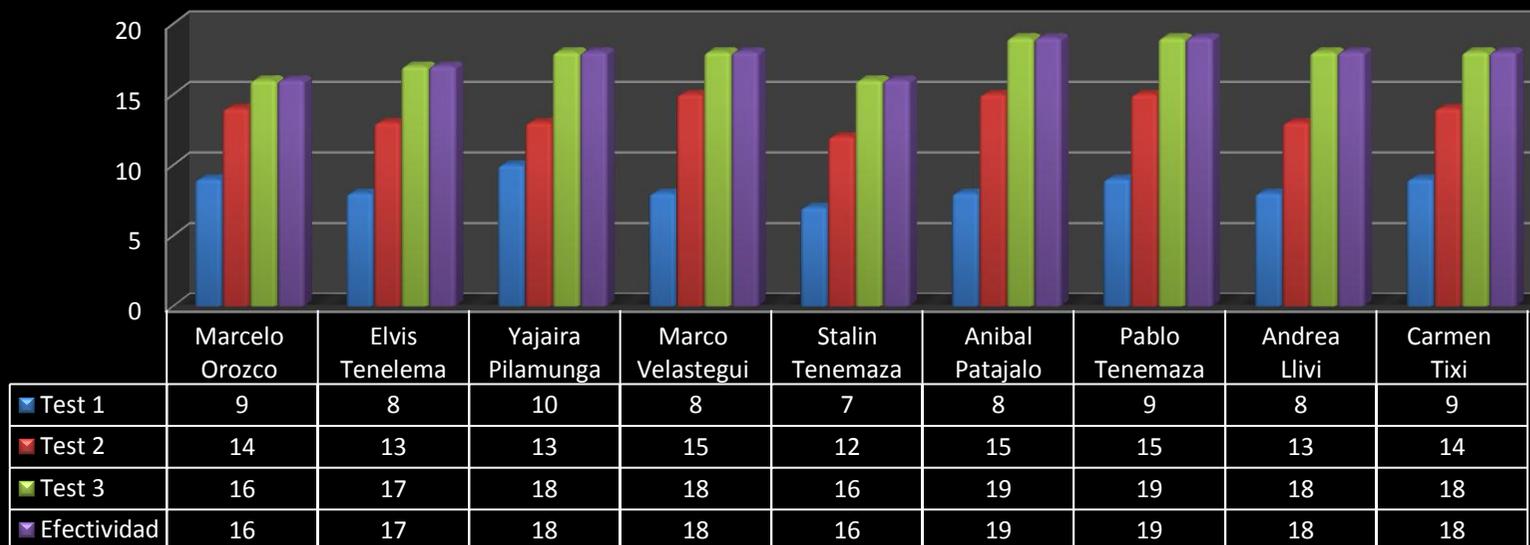
Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Esta tabla es del test de efectividad de los puños de los deportistas en donde la mayoría son muy buenos y excelentes en donde se evidencia el trabajo que se realizó correctamente y los resultados fueron favorables.

Grafico Nro. 7

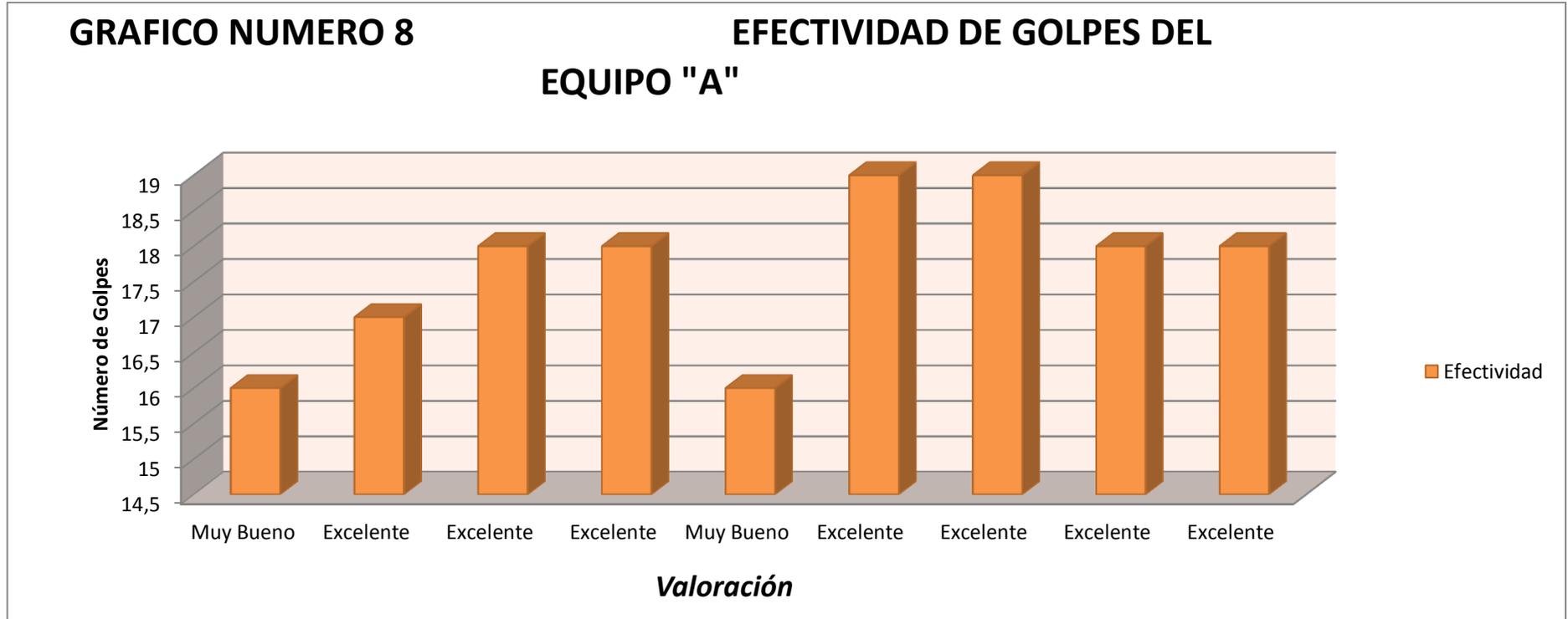
Equipo "A"



Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Grafico del test de efectividad de los puños de los deportistas en donde la mayoría son muy buenos y excelentes en donde se evidencia el trabajo que se realizo se lo correctamente y los resultados fueron favorables.



Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Grafico de la valoración del equipo "A" en donde el grafico indica lo excelente y lo muy bueno de los deportistas que realizaron el trabajo.

TABLA NUMERO 8**Equipo "B"**

Nº	Nombres	Test 1	Test 2	Test 3	Efectividad	Valoración
1	Estiven Caiza	9	10	10	10	Bueno
2	Dayana Cuello	8	9	10	12	Bueno
3	Erika Valdez	8	8	9	9	Bueno
4	Heidi Villamarín	7	8	9	9	Bueno
5	Israel López	8	9	10	10	Bueno
6	Jennifer Licta	9	10	13	12	Bueno
7	Katherine Insuasty	8	9	12	12	Bueno
8	Mario Calderón	7	7	13	12	Bueno
9	Pedro Barahona	8	8	10	10	Bueno

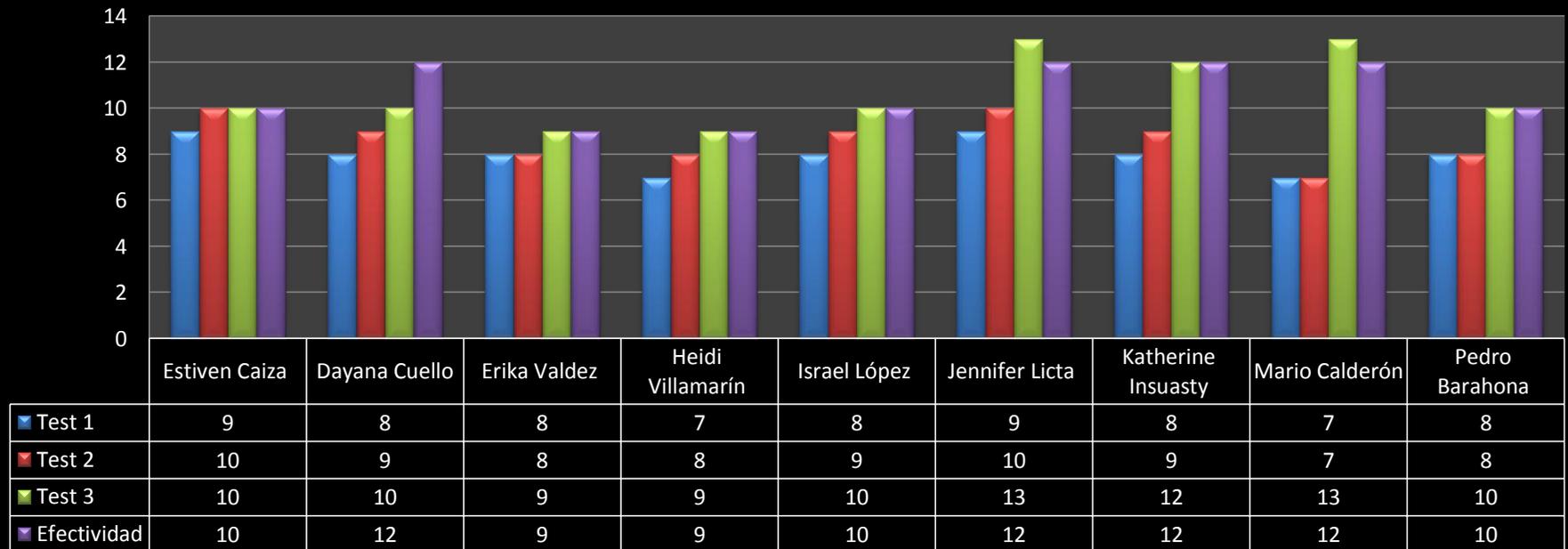
Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Tabla de los deportistas que no realizaron el trabajo de pesas en donde se observa que solo se quedad un una calificación de bueno.

Grafico Nro. 9

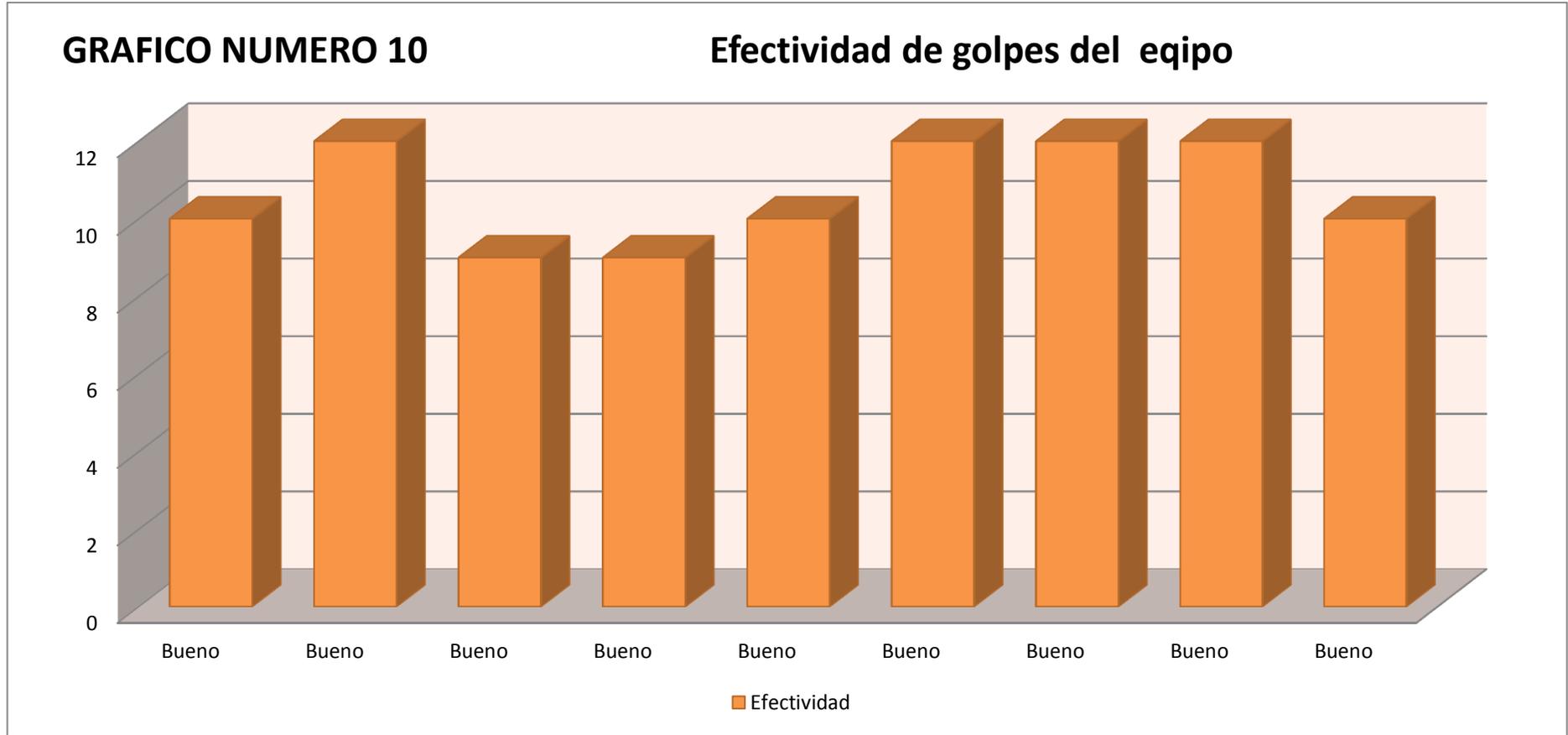
Equipo "B"



Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Grafico de los deportistas que no realizaron el trabajo de pesas en donde se observa que solo se quedad un una calificación de bueno.



Fuente: Por alumnos de federación deportiva de Chimborazo.

Elaborado por: Armando Isaías Patajalo Guambo y Juan Carlos Cuenca Sarango

Grafico de la valoración del equipo “B” en donde el grafico indica que este equipo solo se queda en una calificación buena.

ANEXOS

OBJETIVOS	TEST
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Determinar Cómo influye el trabajo con pesas en la precisión de la técnica de puño (giakozuki) en los atletas de la categoría pre juvenil (14 - 15) años de la Federación Deportiva De Chimborazo. 	<p>1° Test de precisión de giakosuki.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Determinar el trabajo específico con pesas en las edades 14 – 15 años aplicado al karate 	<p>2° Test de fuerza máxima.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar los métodos de aplicación de la fuerza más adecuada para las edades 14 – 15 años. 	<p>3° Test de fuerza máxima.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluar la presión del golpe de puño (giakozuki) aplicadas en atletas con trabajo con pesas y atletas sin dicho trabajo. 	<p>4° Test de fuerza máxima.</p>

HOJA DE OBSERVACIÓN
APLICACIÓN DE CAPACIDADES TÉCNICAS FÍSICAS

MESES	MES 1	MES 2	MES 3	EVALUACIÓN
FUERZA MÁXIMA	X	X	X	X
FUERZA EXPLOSIVA	X	X	X	X
FUERZA RÁPIDA	X	X	X	X
GIAKOSUKI	X	X	X	X

TEST DE FUERZA MÁXIMA.

OBJETIVO:

Evaluar el peso (kilos) que han aumentado durante estos tres meses de trabajo para el mejoramiento de la técnica de puño.



TABLA DE TEST DE FUERZA MAXIMA

Test de Fuerza Máxima Primer Mes							
Nº	Nombres	Piernas	Brazos	Pecho	Abdomen	Lumbares	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

TEST
1º Test de fuerza máxima
2º Test de precisión de Giakosuki

CATEGORÍA	VALORACIÓN
1-4 aciertos	MALO
5-8 aciertos	REGULAR
9-12 aciertos	BUENO
13-16 aciertos	MUY BUENO
17-20 aciertos	EXELENTE

TRABAJO DEL PRIMER MES DE LOS DEPORTISTAS

**MARCELO
OROZCO
1^{er} mes de
trabajo**

14 TEST DE FUERZA MUSCULAR

- *PIERNAS 55 kilos
- *PECHO 33 kilos
- *BRAZOS 20 kilos
- *Abdomen 50 rep
- *LUMBARES 60 rep

05-09-2011 60%

- *PIERNAS 3 series de 8 repeti con 33 kilos
- *PECHO 3 series de 8 repeti con 20 kilos
- *BRAZOS 3 series de 8 repeti con 12 kilos
- *Abdomen 3 series de ~~30~~ repeti de 30 repeticiones
- *LUMBARES 3 series de 36 repeticiones

06-09-2011 80%

- *PIERNAS 3 series de 7 repeti con 44 kilos
- *~~BRAZOS~~ Pecho 3 series de 7 repeti con 26 kilos
- *BRAZOS 3 series de 7 repeti con 16 kilos
- *ABDOMEN 3 series de 40 repeticiones
- *LUMBARES 3 series de 48 repeticiones

07-09-2011

- *PIERNAS 50% 3 series de 12 repeti con 28 kilos
- *PECHO 3 series de 12 repeti con 17 kilos
- *BRAZOS 3 series de 12 repeti con 10 kilos
- *ABDOMEN 3 series de 25 repeticiones
- *LUMBARES 3 series de 30 repeticiones

08-09-2011

- *PIERNAS 90% 3 series de 4 repeti con 50 kilos
- *PECHO 3 series de 4 repeti con 30 kilos
- *BRAZOS 3 series de 4 repeti con 18 kilos
- *ABDOMEN 3 series de 45 repeticiones
- *LUMBARES 3 series de 54 repeticiones

09-09-2011 40%

- *PIERNAS 3 series de 15 repeti con 22 kilos
- *PECHO 3 series de 15 repeti con 13 kilos
- *BRAZOS 3 series de 15 repeti con 8 kilos
- *ABDOMEN 3 series de 20 repeticiones
- *LUMBARES 3 series de 24 repeticiones

12-09-2011 80%

- *PIERNAS 3 series de 7 repeti con 44 kilos
- *PECHO 3 series de 7 repeti con 16 kilos
- *BRAZOS 3 series de 7 repeti con 26 kilos
- *ABDOMEN 3 series de 40 repeticiones
- *LUMBARES 3 series de 48 repeticiones

13-09-2011 50%

- *PIERNAS 3 series de 12 repeti con 28 kilos
- *PECHO 3 series de 12 repeti con 17 kilos
- *BRAZOS 3 series de 12 repeti con 10 kilos
- *ABDOMEN 3 series de 25 repeticiones
- *LUMBARES 3 series de 30 repeticiones

14-09-2011 90%

- *PIERNAS 3 series de 4 repeti con 50 kilos
- *PECHO 3 series de 4 repeti con 30 kilos
- *BRAZOS 3 series de 4 repeti con 18 kilos
- *ABDOMEN 3 series de 45 repeticiones
- *LUMBARES 3 series de 54 repeticiones

15-09-2011 40%
* PIERNAS 3 series de 15 repeti-
con 22 kilos
* BRAZOS 3 series de 15 repeti-
con 8 kilos
* PECHO 3 series de 13 repeti-
con 13 kilos
* ABDOMEN 3 series de
20 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
24 repeticiones

16-09-2011 60%
PIERNAS 3 series de 8 repeti-
con 33 kilos
* PECHO 3 series de 8 repeti-
con 20 kilos
* BRAZOS 3 series de 8 repeti-
con 12 kilos
* ABDOMEN 3 series de
30 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
36 repeticiones

19-09-2011 40%
* PIERNAS 3 series de 15 repeti-
con 22 kilos
* PECHO 3 series de 15 repeti-
con 13 kilos
* BRAZOS 3 series de 15 repeti-
con 8 kilos
* ABDOMEN 3 series de
20 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
24 repeticiones

20-09-2011 90%
* PIERNAS 3 series de 5 repeti-
con 50 kilos
* PECHO 3 series de 5 repeti-
con 30 kilos
* BRAZOS 3 series de 5 repeti-
con 18 kilos
* ABDOMEN 3 series de
45 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
54 repeticiones

21-09-2011 60%
* PIERNAS 3 series de 9 repeti-
con 33 kilos
* PECHO 3 series de 9 repeti-
con 20 kilos
* BRAZOS 3 series de 9 repeti-
con 12 kilos
* ABDOMEN 3 series de
30 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
36 repeticiones

22-09-2011 80%
* PIERNAS 3 series de 8 repeti-
con 44 kilos
* PECHO 3 series de 8 repeti-
con 26 kilos
* BRAZOS 3 series de 8 repeti-
con 16 kilos
* ABDOMEN 3 series de
40 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
48 repeticiones

23-09-2011 50%
* PIERNAS 3 series de 13 repeti-
con 28 kilos
* PECHO 3 series de 13 repeti-
con 17 kilos
* BRAZOS 3 series de 13 repeti-
con 10 kilos
* ABDOMEN 3 series de
25 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
30 repeticiones

26-09-2011 90%
* PIERNAS 3 series de 5 repeti-
con 50 kilos
* PECHO 3 series de 5 repeti-
con 30 kilos
* BRAZOS 3 series de 5 repeti-
con 18 kilos
* ABDOMEN 3 series de
45 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
54 repeticiones

27-09-2011 50%
* PIERNAS 3 series de 10 repeti-
con 28 kilos
* PECHO 3 series de 10 repeti-
con 17 kilos
* BRAZOS 3 series de 10 repeti-
con 10 kilos
* ABDOMEN 3 series de
25 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
30 repeticiones

28-09-2011
* PIERNAS 100%
3 series de 2 repet.
con 55 kilos
* BRAZOS
3 series de 2 repet.
con 20 kilos
* PECHO
3 series de 2 rept.
con 33 kilos
* ABDOMEN
3 series de
50 repeticiones
* LUMBARES
3 series de
60 repeticiones

VERNAZA GRAFIC

29-09-2011
TRABAJO de MultiFuerza
de todos los Planos
Musculares con
carga muy baja
de UN 30 A 40%
de su peso normal
Todos TRABAJAN
simultaneamente
en diferentes
apartados con una
repetición Rapida y
una Lenta.

VERNAZA GRAFIC

30.09-2011
TEST DE FUERZA
MAXIMA despues del
TRABAJO del lunes
* PIERNAS ALSO
63 kilos
* BRAZOS ALSO
26 kilos
* PECHO
40 kilos
* ABDOMEN
58 repeticiones.
* LUMBARES
65 repeticiones

VERNAZA GRAFIC

ELVIS TENELAMA

1^{er} mes de trabajo

TEST DE FUERZA
MAXIMA 1^{er} mes

* PIERNAS
48 kilos

* PECHO
30 kilos

* BRAZOS
28 kilos

* ABDOMEN
45 rep

* LUMBARES
55 rep

05-09-2011

* PIERNAS (3 series) 60%
con 29 kilos 8 repet.

* PECHO (3 series)
con 18 kilos 5 repet.

* BRAZOS (3 series)
con 14 kilos 8 repet.

* ABDOMEN
3 series de 27 repet.

* LUMBARES
3 series de 33 repet.

06-09-2011

* PIERNAS (3 series) 80%
con 38 kilos 7 repet.

* BRAZOS (3 series)
con 14 kilos (4 repet.)

* PECHO (3 series)
con 24 kilos (4 repet.)

* ABDOMEN
3 series de 36 repet.

* LUMBARES
3 series de 44 repet.

07-09-2011

* PIERNAS (3 series) 50%
con 24 kilos 12 repet.

* PECHO (3 series)
con 15 kilos (12 repet.)

* BRAZOS (3 series)
con 9 kilos 12 repet.

* ABDOMEN
3 series de 23 repet.

* LUMBARES
3 series de 28 repet.

08-09-2011

* PIERNAS (3 series) 90%
con 43 kilos (4 repet.)

* PECHO (3 series)
con 27 kilos (4 repet.)

* BRAZOS (3 series)
con 16 kilos 4 repet.

* ABDOMEN
3 series de 40 repet.

* LUMBARES
3 series de 50 repet.

09-09-2011

* PIERNAS (3 series) 40%
con 19 kilos 15 repet.

* PECHO (3 series)
con 12 kilos 15 repet.

* BRAZOS (3 series)
con 7 kilos 15 repet.

* ABDOMEN
3 series de 18 repet.

* LUMBARES
3 series de 22 repet.

12-09-2011
* PIERNAS (3 ser) 80%
con 38 kilos 7 repeti
* PECHO (3 series)
con 24 kilos 7 repeti
* BRAZOS (3 series)
con 14 kilos 7 repeti
* ABDOMEN (3 series)
3 series de 36 repeticiones
* LUMBARES
3 series de 44 repeticiones

13-09-2011
* PIERNAS (3 series) 50%
3 series de 24 kilos 12 rep
* PECHO (3 series)
con 15 kilos 12 repeti
* BRAZOS (3 series)
con 9 kilos 12 repeti
* ABDOMEN
3 series con 23 rep
* LUMBARES
3 series con 28 rep

14-09-2011
* PIERNAS (3 ser) 90%
con 43 kilos (4 repeti)
* PECHO (3 series)
con 27 kilos (4 repeti)
* BRAZOS (3 series)
con 16 kilos 4 repeti
* LUMBARES
3 series de 50 rep
* ABDOMEN
3 series de 40 rep

15-09-2011
* PIERNAS (3 ser) 40%
con 13 kilos 15 repeti
* BRAZOS (3 ser)
con 7 kilos 15 repeti
* PECHO (3 series)
con 12 kilos 15 repeti
* ABDOMEN
3 series de 18 repeticio
* LUMBARES
3 series de 22 repeticio

16-09-2011
* PIERNAS (3 ser) 60%
~~3 series~~ con 29 kilos
8 repeti
* PECHO (3 series)
con 18 kilos 8 repeti
* BRAZOS (3 series)
con 11 kilos 8 repeti
* ABDOMEN
3 series de 27 repeticio
* LUMBARES
3 series de 33 repeticio

19-09-2011
40%
* PIERNAS (3 series)
con 19 kilos 15 repeti
* PECHO (3 series)
con 12 kilos 15 repeti
* BRAZOS (3 series)
con 7 kilos 15 repeticio
* ABDOMEN
3 series de 18 repeticio
* LUMBARES
3 series de 22 repeticio

20-09-2011
90%
* PIERNAS (3 series)
con 43 kilos 5 repeti
* PECHO (3 series)
con 27 kilos 5 repeti
* BRAZOS (3 series)
con 16 kilos 5 repeti
* ABDOMEN
3 series de 40 repeticio
* LUMBARES
3 series de 50 repeticio

21-09-2011
60%
* PIERNAS (3 series)
con 29 kilos 9 repeticio
* PECHO (3 series)
con 18 kilos 9 repeticio
* BRAZOS (3 series)
con 11 kilos 9 repeticio
* ABDOMEN
3 series de 27 repeticio
* LUMBARES
3 series de 33 repeticio

22-09-2011
80%
* PIERNAS (3 series)
con 38 kilos 8 repeticio
* PECHO (3 series)
con 24 kilos 8 repeticio
* BRAZOS (3 series)
con 14 kilos 8 repeticio
* ABDOMEN
3 series de 36 repeticio
* LUMBARES
3 series de 44 repeticio

23-09-2011
50%
* PIERNAS (3 series) con 24 kilos 13 repeti.
* PECHO (3 series) con 15 kilos 13 repeti.
* BRAZOS (3 series) con 9 kilos 13 repeti.
* ABDOMEN 3 series de 23 repeti.
* LUMBARES 3 series de 28 repeti.

26-09-2011.
* PIERNAS (3 series) 90% con 43 kilos 5 repeti.
* PECHO (3 series) con 27 kilos 5 repeti.
* BRAZOS (3 series) con 16 kilos 5 repeti.
* ABDOMEN 3 series de 40 repeti.
* LUMBARES 3 series de 50 repeti.

27-09-2011
50%
* PIERNAS (3 series) con 24 kilos 10 repeti.
* PECHO (3 series) con 15 kilos 10 repeti.
* BRAZOS (3 series) con 9 kilos 10 repeti.
* ABDOMEN 3 series de 23 repeti.
* LUMBARES 3 series de 28 repeti.

28-09-2011
100%
* PIERNAS (3 series) con 48 kilos 2 repeti.
* BRAZOS (3 series) con 18 kilos 2 repeti.
* PECHO (3 series) con 30 kilos 2 repeti.
* ABDOMEN 3 series 45 repeti.
* LUMBARES 3 series de 55 repeti.

29-09-2011
TRABAJO en el MultiFuerza de todos los PLANOS Musculares con una carga muy BAJA de un 30 a 40% de su peso normal. todos TRABAJAN simultaneamente en diferentes aparatos con una repeticion rapida y una lenta.

30-09-2011
TESS DE FUERZA MAXIMA despues del Plabaja con Pesas del Primer Mes.
* PIERNAS 53 kilos
* BRAZOS 22 kilos
* PECHO 36 kilos
* ABDOMEN 55 repeticiones
* LUMBARES 60 repeticiones

YAJAIRA PILAMUNGA

1^{er} mes de trabajo

TEST DE FUERZA
MAXIMA P^o MES

* PIERNAS
40 kilos

* PECHO
20 kilos

* BRAZOS
13 kilos

* ABDOMEN
40 rep

* LUMBARES
50 rep

05-09-2011

60%

* PIERNAS (3 series)
con 24 kilos 8 repeti.

* PECHO (3 series)
con 12 kilos 8 repeti.

* BRAZOS (3 series)
con 8 kilos 8 repeti.

* ABDOMEN
3 series de 24 repeticiones.

* LUMBARES:
3 series de 30 repeticiones

06-09-2011

80%

* PIERNAS (3 series)
con 32 kilos 7 repeti.

* PECHO (3 series)
con 16 kilos 7 repeti.

* BRAZOS (3 series)
con 10 kilos 7 repeti.

* ABDOMEN (3 series)
con 32 repeticiones.

* LUMBARES (3 series)
con 40 repeticiones.

07-09-2011.

50%

* PIERNAS (3 series)
con 20 kilos 12 repeti.

* PECHO (3 series)
con 10 kilos 12 repeti.

* BRAZOS (3 series)
con 7 kilos 12 repeti.

* ABDOMEN (3 series)
de 20 repeticiones

* LUMBARES (3 series)
de 25 repeticiones

08-09-2011

90%

* PIERNAS (3 series)
con 36 kilos 4 repeti.

* PECHO (3 series)
con 18 kilos 4 repeti.

* BRAZOS (3 series)
con 12 kilos 4 repeti.

* ABDOMEN (3 series)
con 36 repeticiones.

* LUMBARES (3 series)
con 45 repeticiones.

09-09-2011

40%

* PIERNAS (3 series)
con 16 kilos 15 repeti.

* PECHO (3 series)
con 8 kilos 15 repeti.

* BRAZOS (3 series)
con 5 kilos 15 repeti.

* ABDOMEN (3 series)
de 16 repeticiones

* LUMBARES (3 series)
de 20 repeticiones.

12-09-2011

80%

* PIERNAS (3 series) con 32 kilos 7 repeti

* PECHO (3 series) con 16 kilos 7 repeti

* BRAZOS (3 series) con 10 kilos 7 repeti

* ABDOMEN (3 series) con 32 repeti

* LUMBARES (2 series) con 40 repeticiones

13-09-2011

50%

* PIERNAS (2 series) con 20 kilos 12 repeti

* PECHO (3 series) con 10 kilos 12 repeti

* BRAZOS (3 series) con 7 kilos 12 repeti

* ABDOMEN (3 series) con 20 repeticiones

* LUMBARES (3 series) con 25 repeticiones

14-09-2011

90%

* PIERNAS (3 series) con 36 kilos 4 repeti

* PECHO (3 series) con 18 kilos 4 repeti

* BRAZOS (3 series) con 12 kilos 4 repeti

* ABDOMEN (3 series) con 36 repeticiones

* LUMBARES (3 series) con 45 repeticiones

15-09-2011

40%

* PIERNAS (3 series) con 16 kilos 15 repeti

* PECHO (3 series) con 8 kilos 15 repeti

* BRAZOS (3 series) con 5 kilos 15 repeti

* ABDOMEN (3 series) con 16 repeticiones

* LUMBARES (3 series) con 20 repeticiones

16-09-2011

60%

* PIERNAS (3 series) con 24 kilos 8 repeti

* PECHO (3 series) con 12 kilos 8 repeti

* BRAZOS (3 series) con 8 kilos 8 repeti

* ABDOMEN (3 series) con 24 repeticiones

* LUMBARES (3 series) con 30 repeticiones

19-09-2011

40%

* PIERNAS (3 series) con 16 kilos 15 repeti

* PECHO (3 series) con 8 kilos 15 repeti

* BRAZOS (3 series) con 5 kilos 15 repeti

* ABDOMEN (3 series) con 16 repeticiones

* LUMBARES (3 series) con 20 repeticiones

20-09-2011

90%

* PIERNAS (3 series) con 36 kilos 5 repeti

* PECHO (3 series) con 18 kilos 5 repeti

* BRAZOS (3 series) con 12 kilos 5 repeti

* ABDOMEN (3 series) con 36 repeticiones

* LUMBARES (3 series) con 45 repeticiones

21-09-2011

60%

* PIERNAS (3 series) con 24 kilos 9 repeti

* PECHO (3 series) con 12 kilos 9 repeti

* BRAZOS (3 series) con 8 kilos 9 repeti

* ABDOMEN (3 series) con 24 repeticiones

* LUMBARES (3 series) con 30 repeticiones

22-09-2011

80%

* PIERNAS (3 series) con 32 kilos 8 repeti

* PECHO (3 series) con 16 kilos 8 repeti

* BRAZOS (3 series) con 10 kilos 8 repeti

* ABDOMEN (3 series) con 32 repeticiones

* LUMBARES (3 series) con 40 repeticiones

23-09-2011

50%

* PIERNAS 13 series / con 20 kilos 13 repet.

* PECHO (3 series) con 10 kilos 13 repet.

* BRAZOS (3 series) con 7 kilos 13 repet.

* ABDOMEN (2 series) con 20 repeticiones

* LUMBARES (13 series) con 25 repeticiones

26-09-2011

90%

* PIERNAS 13 series con 36 kilos 5 repet.

* BRAZOS 13 series con 18 kilos 5 repet.

* BRAZOS (3 series) con 12 kilos 5 repet.

* ABDOMEN (3 series) con 36 repeticiones

* LUMBARES (3 series) con 45 repeticiones

27-09-2011

50%

* PIERNAS 13 series con 20 kilos 10 repet.

* PECHO (3 series) con 10 kilos 10 repet.

* BRAZOS (3 series) con 7 kilos 10 repet.

* ABDOMEN (2 series) con 20 ~~series~~ repet.

* LUMBARES 13 series con 25 repet.

28-09-2011

100%

* PIERNAS 13 series / con 40 kilos 2 repet.

* PECHO 13 series / con 20 kilos 2 repet.

* BRAZOS (3 series) con 13 kilos 2 repet.

* ABDOMEN 13 series con 40 repeticiones

* LUMBARES 13 series con 50 repeticiones

29-09-2011

TRABAJO de MultiFuerza

de todas las planas

Musculares con carga

muy baja de un 30

to 40% de su peso

normal todos trabajan simultaneamente en diferentes aparatos con una repeticion rapida y lenta.

30-09-2011

Test De Fuerza MAXIMA Después del TRABAJO del Primer mes.

* PIERNAS ~~13 series~~ 46 kilos

* PECHO 26 kilos

* BRAZOS 20 kilos

* ABDOMEN 45 repet.

LUMBARES = 58 repet.

MARCO VELASTEGUI

1^{er} mes de trabajo

TEST DE FUERZA
MAXIMO PR. MES

- * PIERNAS
38 kilos
- * BRAZOS
22 kilos
- * BRAZOS
18 kilos
- * ABDOMEN
40 rep
- * LUMBARES
45 rep

05-09-2011

- (PIERNAS (3 series) 60%
CON 23 kilos (8 repetic))
- (PECHO (3 series)
CON 12 kilos (8 repetic))
- * BRAZOS
CON 11 kilos (8 repetic))
- * ABDOMEN
3 series de 24 repetic.
- * LUMBARES
3 series de 27 repetic

06-09-2011.

- (PIERNAS (3 series) 80%
CON 30 kilos (7 repetic))
- * PECHO (3 series)
CON 16 kilos (7 repetic))
- * BRAZOS (3 series)
CON 14 kilos (7 repetic))
- * ABDOMEN - 1.
3 series con 32 repetic
- * LUMBARES.
3 series con 36 repetic.

07-09-2011.

- * PIERNAS (3 series) 50%
CON 19 kilos (12 repetic)
- * PECHO (3 series)
CON 10 kilos (12 repetic)
- * BRAZOS (3 series)
CON 9 kilos (12 repetic))
- * ABDOMEN.
3 series de 30 repetic
- * LUMBARES.
3 series de 23 repetic

08-09-2011

- * PIERNAS (3 series) 90%
CON 34 kilos (4 repetic)
- * PECHO (3 series)
CON 18 kilos (4 series)
- * BRAZOS (3 series)
CON 16 kilos (4 repetic)
- * ABDOMEN.
3 series de 36 repetic
- * LUMBARES
3 series de 41 repetic

09-09-2011

- PIERNAS (3 series) 40%
CON 15 kilos (15 repetic)
- PECHO (3 series)
CON 8 kilos (15 repetic)
- BRAZOS (3 series)
CON 7 kilos (15 repetic)
- * ABDOMEN f3
3 series de 16 repetic
- LUMBARES
3 series de 19 repetic

12-09-2011
PIERNAS (3 series) 80%
con 30 kilos (7 rep.)
* PECHO (3 series)
con 16 kilos (7 rep.)
* BRAZOS (3 series)
con 14 kilos (7 rep.)
* ABDOMEN.
3 series de 32 repetic.
* LUMBARES.
3 series de 36 repetic.

VERNAZA GRAFIC

13-09-2011
PIERNAS (3 series) 50%
con 19 kilos (12 rep.)
PECHO (3 series)
con 10 kilos (12 rep.)
* BRAZOS (3 series)
con 9 kilos (12 rep.)
* ABDOMEN.
~~con 3 series de 20 repetic.~~
* LUMBARES
3 series de 23 repetic.

DIA

VERNAZA GRAFIC

14-09-2011
PIERNAS (3 series) 90%
con 34 kilos (4 rep.)
* PECHO (3 series)
con 18 kilos (4 rep.)
* BRAZOS (3 series)
con 16 kilos (4 rep.)
* ABDOMEN (3
series con 36 repetic.
* LUMBARES.
3 series con 41 repetic.

15-09-2011
PIERNAS (3 series) 40%
con 15 kilos (15 rep.)
PECHO (3 series)
con 8 kilos (15 rep.)
BRAZOS (3 series)
con 7 kilos (15 rep.)
ABDOMEN.
3 series de 16 repetic.
LUMBARES.
3 series de 18 repetic.

VERNAZA GRAFIC

16-09-2011
PIERNAS (3 series) 60%
con 23 kilos (8 rep.)
* PECHO (3 series)
con 12 kilos (8 rep.)
* BRAZOS (3 series)
con 11 kilos (8 rep.)
* ABDOMEN (3 series)
con 3 series de 24 repetic.
* LUMBARES (3
series de 27 repetic.

DIA

VERNAZA GRAFIC

19-09-2011
PIERNAS (3 series) 40%
con 15 kilos (15 rep.)
PECHO (3 series)
con 8 kilos (15 rep.)
BRAZOS (3 series)
con 7 kilos (15 rep.)
ABDOMEN
3 series de 16 repetic.
LUMBARES.
3 series de 18 repetic.

DIA

VERNAZA GRAFIC

20-09-2011
PIERNAS (3 series) 90%
con 34 kilos (15 rep.)
PECHO (3 series)
con 18 kilos (15 rep.)
BRAZOS (3 series)
con 16 kilos (15 rep.)
ABDOMEN.
3 series de 36 repetic.
LUMBARES.
3 series de 41 repetic.

21-09-2011
* PIERNAS (3 series) 60%
con 23 kilos (19 repetic.)
* PECHO (3 series)
con 12 kilos (19 repetic.)
BRAZOS (3 series)
con 11 kilos (19 repetic.)
ABDOMEN (3
series de 24 repetic.)
LUMBARES
3 series de 27 repetic.

VERNAZA GRAFIC

22-09-2011
* PIERNAS 80%
3 series con 30 kilos (8 rep.)
PECHO (3 series)
con 16 kilos (8 repetic.)
BRAZOS (3 series)
con 14 kilos (8 repetic.)
ABDOMEN (3 series)
con 32 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 36 repeticiones

DIA

VERNAZA GRAFIC

23-09-2011
 *PIERNAS (3 series) 50%
 con 19 kilos (13 rep)
 Pecho (3 series)
 con 10 kilos (13 rep)
 BRAZOS (3 series)
 con 9 kilos (13 rep)
 ABDOMEN (3 series)
 con 20 repeticiones
 LUMBARES (3 series)
 con 23 repeticiones

26-09-2011
 PIERNAS (3 series) 90%
 con 34 kilos (5 rep)
 Pecho (3 series)
 con 18 kilos (5 rep)
 BRAZOS (3 series)
 con 16 kilos (15 rep)
 ABDOMEN (3 series)
 con 36 repetic.
 LUMBARES (3 series)
 con 41 repeticiones.

27-09-2011
 PIERNAS (3 series) 50%
 con 19 kilos (10 rep)
 Pecho (3 series)
 con 10 kilos (10 rep)
 BRAZOS (3 series)
 con 9 kilos (10 rep)
 ABDOMEN (3 series)
 con 20 repeticiones
 LUMBARES (3 series)
 con 23 repeticiones

28-09-2011
 PIERNAS (3 series) 100%
 con 38 kilos (2 rep)
 Pecho (3 series)
 con 20 kilos (2 rep)
 BRAZOS (3 series)
 con 18 kilos (2 rep)
 ABDOMEN (3 series)
 con 40 rep.
 LUMBARES (3 series)
 con 45 repetic.

29-09-2011
 Trabajo de Multifibras
 con todos los planos
 musculares con
 carga muy baja
 de un 30 y 40%
 de su peso normal
 todos trabajan
 simultaneamente
 en diferentes aparatos
 con una repeticion
 rapido y una lenta

30-09-2011
 TEST DE FUERZA
 MAXIMA despues
 del trabajo de
 7 dias
 *PIERNAS (ALSO)
 44 kilos
 *BRAZOS (ALSO)
 24 kilos
 *PECHO (ALSO)
 27 kilos
 ABDOMEN (48 rep)
 LUMBARES (52 rep)

STALIN TENEMAZA

1^{er} mes de trabajo

TEST DE
FUERZA MÁXIMA
~~PECHO~~ PIERNAS
35 kilos
PECHO:
20 kilos
BRAZOS
13 kilos
Abdo MEN.
40 repeticiones
LUMBARES
43 repeticiones

05-09-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
CON. 21 kilos 8 rep
PECHO (3 series)
CON. 12 kilos 8 rep.
BRAZOS (3 series)
CON. 11 kilos 8 rep.
Abdo MEN (3 series)
CON. 24 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON. 26 repeticiones

06-09-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
CON. 28 kilos 7 rep.
PECHO (3 series)
CON. 16 kilos 7 rep.
BRAZOS (3 series)
CON. 14 kilos 7 rep.
Abdo MEN (3 series)
CON. 32 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON. 34 repeticiones

07-09-2011
PIERNAS (3 series) 50%
CON. 18 kilos 12 rep
PECHO (3 series)
CON. 10 kilos 12 rep
BRAZOS (3 series)
CON. 9 kilos 12 rep
Abdo MEN (3 series)
CON. 20 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON. 22 repeticiones

08-09-2011
PIERNAS (3 series) 90%
CON. 32 kilos 4 rep
PECHO (3 series)
CON. 18 kilos 4 rep
BRAZOS (3 series)
CON. 16 kilos 4 rep
Abdo MEN (3 series)
CON. 36 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON. 38 repeticiones

09-09-2011
PIERNAS (3 series) 40%
CON. 14 kilos 15 rep
PECHO (3 series)
CON. 8 kilos 15 rep.
BRAZOS (3 series)
CON. 7 kilos 15 rep.
Abdo MEN (3 series)
CON. 16 kilos 15 rep.
LUMBARES (3 series)
CON. 17 repeticiones

12-09-2011
PIERNAS (3 series) 80%
con 28 kilos 7 rep.
PECHO (3 series)
con 16 kilos 7 rep.
BRAZOS (3 series)
con 14 kilos 7 rep.
AbdomEN (3 series)
con 32 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 34 repeticiones.

13-09-2011
PIERNAS (3 series) 50%
con 18 kilos 12 rep.
PECHO (3 series)
con 10 kilos 12 rep.
BRAZOS (3 series)
con 9 kilos 12 rep.
AbdomEN (3 series)
con 20 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 22 repeticiones

14-09-2011
PIERNAS (3 series) 90%
con 32 kilos 4 rep.
PECHO (3 series)
con 18 kilos 4 rep.
BRAZOS (3 series)
con 16 kilos (4 rep)
AbdomEN (3 series)
con 36 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 39 repeticiones

15-09-2011
PIERNAS (3 series) 40%
con 14 kilos 15 rep.
PECHO (3 series)
con 8 kilos 15 rep.
BRAZOS (3 series)
con 7 kilos 15 rep.
AbdomEN (3 series)
con 16 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 17 repeticiones

19-09-2011
PIERNAS (3 series) 40%
con 14 kilos 15 rep.
PECHO (3 series)
con 8 kilos 15 rep.
BRAZOS (3 series)
con 7 kilos 15 rep.
AbdomEN (3 series)
con 16 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 17 repeticiones

20-09-2011
PIERNAS (series) 90%
con 32 kilos 5 rep.
PECHO (3 series)
con 18 kilos 5 rep.
BRAZOS (3 series)
con 16 kilos 5 rep.
AbdomEN (3 series)
con 36 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 39 repeticiones

21-09-2011
*PIERNAS (3 series) 60%
con 21 kilos 9 rep.
PECHO (3 series)
con 12 kilos 9 rep.
BRAZOS (3 series)
con 11 kilos 9 rep.
AbdomEN (3 series)
con 24 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 26 repeticiones

22-09-2011
PIERNAS (3 series) 80%
con 28 kilos 8 rep.
PECHO (3 series)
con 16 kilos 8 rep.
BRAZOS (3 series)
con 14 kilos 8 rep.
AbdomEN (3 series)
con 32 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 34 repeticiones

23-09-2011
PIERNAS (3 series) 50%
con 18 kilos 13 rep.
PECHO (3 series)
con 10 kilos 13 rep.
BRAZOS (3 series)
con 9 kilos 13 rep.
AbdomEN (3 series)
con 20 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 22 repeticiones

26-09-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 32 kilos 5 rep
PECHO (3 series)
con 18 kilos 5 rep
BRAZOS (3 series)
con 16 kilos 5 rep
Abdo MEN (3 series)
con 36 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 39 repeticiones

27-09-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 18 kilos 10 rep.
PECHO (3 ser)
con 10 kilos 10 rep
BRAZOS (3 series)
con 9 kilos 10 rep
Abdo MEN (3 series)
con 20 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 22 repeticiones

28-09-2011
PIERNAS (3 ser) 100%
con 35 kilos 2 rep
PECHO (3 series)
con 20 kilos 2 rep
BRAZOS (3 series)
con 18 kilos 2 rep
Abdo MEN (3 series)
con 40 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 43 repeticiones

29-09-2011
Trabajo de Multifuerza
de todos los planos
musculares con cargas
muy bajo de un
30 a 40% de su
peso normal todos
trabajan simultanea-
mente en diferentes
aparatos con una
repetición repetida
y una lenta.

30-09-2011
TEST DE FUERZA
MAXIMA despues del
trabajo del 1er mes
PIERNAS A 50-
41 kilos.
PECHO A 70-
24 kilos
BRAZOS A 20-
22 kilos
Abdo MEN 145 rep
LUMBARES (49 rep.

ANIBAL PATAJALO

1^{er} mes de trabajo

TEST DE FUERZA
MAXIMO 1^a vez
PIERNAS (1/150)
60 kilos
PECHO (1/150)
40 kilos.
BRAZOS (1/150)
22 kilos
ABDOMEN
58 repeticiones
LUMBARES
60 repeticiones

05-09-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 36 kilos 8 rep.
PECHO (3 series)
con 24 kilos 8 rep
BRAZOS (3 series)
con 13 kilos 8 rep
ABDOMEN (3 series)
con 35 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 36 repeticiones

06-09-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 48 kilos 7 repete
PECHO (3 series)
con 32 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 18 kilos 7 rep.
ABDOMEN (3 ser)
con 46 repeticiones
LUMBARES (3 ser)
con 48 repeticiones

07-09-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 30 kilos 12 rep.
PECHO (3 ser)
con 20 kilos 12 rep
BRAZOS (3 series)
con 11 kilos 12 rep
ABDOMEN (3 series)
con 29 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 30 kilos rep.

08-09-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 54 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 36 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 20 kilos 4 rep
ABDOMEN (3 ser)
con 52 repeticiones
LUMBARES (3 ser)
con 54 repeticiones

09-09-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 24 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 16 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 15 rep
ABDOMEN (3 series)
con 22 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 24 repeticiones

12-09-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
CON 48 KILOS 7 REP
PECHO (3 ser)
CON 32 KILOS 7 REP
BRAZOS (3 ser)
CON 18 KILOS 7 REP
ABDOMEN (3 ser)
CON 46 REPETICIONES
LUMBARES (3 ser)
CON 48 REP.

13-09-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
CON 30 KILOS 12 REP
PECHO (3 ser)
CON 20 KILOS 12 REP
BRAZOS (3 ser)
CON 11 KILOS 12 REP
ABDOMEN (3 ser)
CON 28 REPETICIONES
LUMBARES (3 ser)
CON 30 REP.

14-09-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
CON 54 KILOS 9 REP
PECHO (3 ser)
CON 36 KILOS 4 REP
BRAZOS (3 ser)
CON 20 KILOS 4 REP
ABDOMEN (3 ser)
CON 52 REPETICIONES
LUMBARES (3 ser)
CON 54 REP.

15-09-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
CON 24 KILOS 15 REP
PECHO (3 ser)
CON 16 KILOS 15 REP
BRAZOS (3 ser)
CON 9 KILOS 15 REP
ABDOMEN (3 ser)
CON 22 REP.
LUMBARES (3 ser)
CON 24 REP.

16-09-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
CON 36 KILOS 8 REP
PECHO (3 ser)
CON 24 KILOS 8 REP
BRAZOS (3 ser)
CON 13 KILOS 8 REP
ABDOMEN (3 ser)
CON 34 REP.
LUMBARES (3 ser)
CON 36 REP.

19-09-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
CON 24 KILOS 15 REP
PECHO (3 ser)
CON 16 KILOS 15 REP
BRAZOS (3 ser)
CON 9 KILOS 15 REP
ABDOMEN (3 ser)
CON 22 REP.
LUMBARES (3 ser)
CON 24 REP.

20-09-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
CON 54 KILOS 5 REP
PECHO (3 ser)
CON 36 KILOS 5 REP
BRAZOS (3 ser)
CON 20 KILOS 5 REP
ABDOMEN (3 ser)
CON 52 REP
LUMBARES (3 ser)
CON 54 REP.

21-09-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
CON 36 KILOS 9 REP
PECHO (3 ser)
CON 24 KILOS 9 REP
BRAZOS (3 ser)
CON 13 KILOS 9 REP
ABDOMEN (3 ser)
CON 34 REP.
LUMBARES (3 ser)
CON 36 REP.

22-09-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
CON 48 KILOS 7 REP
PECHO (3 ser)
CON 32 KILOS 7 REP
BRAZOS (3 ser)
CON 18 KILOS 7 REP
ABDOMEN (3 ser)
CON 46 REP
LUMBARES (3 ser)
CON 48 REP.

26-09-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 54 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 36 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 20 kilos 5 rep
ABDOMEN (3 ser)
con 52 rep
LUMBARES (3 ser)
con 54 rep.

27-09-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 30 kilos 10 rep
PECHO (3 ser)
con 20 kilos 10 rep
BRAZOS (3 ser)
con 11 kilos 10 rep
ABDOMEN (3 ser)
con 28 rep.
LUMBARES
con 30 rep.

28-09-2011
PIERNAS (3 ser) 100%
con 60 kilos 2 rep
PECHO (3 ser)
con 40 kilos 2 rep
BRAZOS (3 ser)
con 22 kilos 2 rep
ABDOMEN (3 ser)
con 58 rep
LUMBARES (2 ser)
con 60 rep.

29-09-2011
Trabajo de
MultiFuerza de
Todos los planos
Musculares con
carga muy baja
de un 30 y 40% de
su peso normal
Todos trabajan
simultáneamente
en diferentes
aparatos con una
repetición rápida
y una lenta.

30-09-2011
TEST DE FUERZA
MAXIMA despues del
trabajo del 1º mes.
PIERNAS (ALSO)
65 kilos
PECHO (ALSO)
47 kilos
BRAZOS
29 kilos
ABDOMEN (60 rep)
LUMBARES (67 rep).

PABLO TENEMAZA

1^{er} mes de trabajo

TEST DE FUERZA
MAXIMA

PIERNAS.
38 kilos

PECHO
18 kilos

BRAZOS
23 kilos

ABDOMEN
46 rep.

LUMBARES
53 rep.

05-09-2011

PIERNAS (3 ser) 60%
con 23 kilos 8 rep.

PECHO (3 ser)
con 14 kilos 8 rep.

BRAZOS (3 ser)
con 11 kilos 8 rep.

Abdomen (3 ser)
con 28 rep.

Lumbares (3 ser)
con 32 rep.

06-09-2011

PIERNAS (3 ser) 80%
con 30 kilos 7 rep.

PECHO (3 ser)
con 18 kilos 7 rep.

BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 7 rep.

Abdomen (3 ser)
con 37 rep.

Lumbares (3 ser)
con 42 rep.

07-09-2011

PIERNAS (3 ser) 50%
con 19 kilos 12 rep.

PECHO (3 ser)
con 12 kilos 12 rep.

BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 12 rep.

Abdomen (3 ser)
con 23 rep.

LUMBARES (3 ser)
con 27 rep.

08-09-2011

PIERNAS (3 ser) 90%
con 34 kilos 4 rep.

PECHO (3 ser)
con 21 kilos 4 rep.

BRAZOS (3 ser)
con 16 kilos 4 rep.

Abdomen (3 ser)
con 41 rep.

Lumbares (3 ser)
con 48 rep.

09-09-2011

PIERNAS (3 ser) 40%
con 15 kilos 15 rep.

PECHO (3 ser)
con 9 kilos 15 rep.

BRAZOS (3 ser)
con 7 kilos 15 rep.

Abdomen (3 ser)
con 18 rep.

LUMBARES (3 ser)
con 21 rep.

12-09-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 30 kilos 7 rep.
PECHO (3 ser)
con 18 kilos 7 rep.
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 7 rep.
Abdomen (3 ser)
con 37 rep.
LUMBARES (3 ser)
con 42 rep.

13-09-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 19 kilos 12 rep.
PECHO (3 ser)
con 12 kilos 12 rep.
BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 12 rep.
Abdomen (3 ser)
con 23 rep.
LUMBARES (3 ser)
con 27 rep.

14-09-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 34 kilos 4 rep.
PECHO (3 ser)
con 21 kilos 4 rep.
BRAZOS (3 ser)
con 16 kilos
Abdomen (3 ser)
con 41 rep.
LUMBARES (3 ser)
con 48 rep.

15-09-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 15 kilos 15 rep.
PECHO (3 ser)
con 9 kilos 15 rep.
BRAZOS (3 ser)
con 7 kilos 15 rep.
Abdomen (3 ser)
con 18 rep.
LUMBARES (3 ser)
con 21 rep.

16-09-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 23 kilos 8 rep.
PECHO (3 ser)
con 14 kilos 8 rep.
BRAZOS (3 ser)
con 11 kilos 8 rep.
Abdomen (3 ser)
con 28 rep.
LUMBARES (3 ser)
con 32 rep.

19-09-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 15 kilos 15 rep.
PECHO (3 ser)
con 9 kilos 15 rep.
BRAZOS (3 ser)
con 7 kilos 15 rep.
Abdomen (3 ser)
con 18 rep.
Lumbares (3 ser)
con 21 rep.

20-09-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 34 kilos 5 rep.
PECHO (3 ser)
con 21 kilos 5 rep.
BRAZOS (3 ser)
con 16 kilos 5 rep.
LUMBARES (3 ser)
con 48 rep.
Abdomen (3 ser)
con 41 rep.

21-09-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 23 kilos 9 rep.
PECHO (3 ser)
con 14 kilos 9 rep.
BRAZOS (3 ser)
con 11 kilos 9 rep.
Abdomen (3 ser)
con 28 rep.
LUMBARES (3 ser)
con 32 rep.

22-09-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 30 kilos 8 rep.
PECHO (3 ser)
con 18 kilos 8 rep.
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 8 rep.
Abdomen (3 ser)
con 37 rep.
LUMBARES (3 ser)
con 42 rep.

26-09-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 34 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 21 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 16 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 41 rep
LUMBARES (3 ser)
con 48 rep

27-09-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 19 kilos 10 rep
PECHO (3 ser)
con 12 kilos 10 rep
BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 10 rep
Abdomen (3 ser)
con 23 rep
LUMBARES (3 ser)
con 27 rep

28-09-2011
PIERNAS (3 ser) 100%
con 38 kilos 2 rep
PECHO (3 ser)
con 23 kilos 2 rep
BRAZOS (3 ser)
con 18 kilos 2 rep
Abdomen (3 ser)
con 46 rep
LUMBARES (3 ser)
con 53 rep.

29-09-2011
Trabajo de multifuerza
de todos los planos
musculares con carga
muy baja de un
30 y 40 % de su
peso normal todos
trabajan simulta-
neamente en
diferentes aparatos
con una repetición
rápida y otra
lenta.

30-09-2011
TEST DE FUERZA
MAXIMA despues del
1er mes -
PIERNAS
44 kilos
PECHO
29 kilos
BRAZOS
24 kilos
Abdomen / 54 rep
LUMBARES / 66 rep.

ANDREA LLIVI

1^{er} mes de trabajo

TEST DE FUERZA
MAXIMA-
PIERNAS
35 kilos
PECHO
13 kilos
BRAZOS
10 kilos
ABDOMEN
42 rep
LUMBARES / 39 rep

05-09-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 21 kilos 8 rep.
PECHO (3 ser)
con 9 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 25 rep
Lumbares (3 ser)
con 23 rep

06-09-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 28 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 10 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 8 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 34 ~~rep~~ 7 rep
Lumbares (3 ser)
con 31 Rep

07-09-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 19 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 7 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 5 kilo 12 rep
Abdomen (3 ser)
con 21 rep
Lumbares (3 ser)
con 20 rep

08-09-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 32 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 12 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 38 rep
LUMBARES (3 ser)
con 35 rep.

09-09-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 14 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 5 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 4 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 17 rep
LUMBARES (3 ser)
con 16 Rep.

12-09-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 28 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 10 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 8 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 34 rep.
Lumbares (3 ser)
con 31 rep.

13-09-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 19 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 7 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 5 kilos 12 rep
Abdomen (3 ser)
con 21 rep
Lumbares (3 ser)
con 20 rep

14-09-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 32 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 12 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 38 rep
LUMBARES (3 ser)
con 35 rep.

15-09-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 14 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 5 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 4 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 17 rep
Lumbares (3 ser)
con 16 rep

16-09-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 21 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 9 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 25 rep
Lumbares (3 ser)
con 23 rep

19-09-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 14 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 5 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 4 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 17 rep
Lumbares (3 ser)
con 16 rep.

20-09-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 32 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 12 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 38 rep
Lumbares (3 ser)
con 35 rep.

21-09-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 21 kilos 9 rep
PECHO (3 ser)
con 9 kilos 9 rep
BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 9 rep
Abdomen (3 ser)
con 25 rep
Lumbares (3 ser)
con 23 rep

22-09-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 28 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 10 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 8 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 34 rep
Lumbares (3 ser)
con 31 rep.

23-09-2011
Piernas (3 ser) 50%
con 19 kilos 13 rep
PECHO (3 ser)
con 7 kilos 13 rep
BRAZOS (3 ser)
con 5 kilos 13 rep
Abdomen (3 ser)
con 21 rep
Lumbares (3 ser)
con 20 rep

26-09-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 32 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 12 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 38 rep
Lumbares (3 ser)
con 35 rep

27-09-2011
Piernas (3 ser) 50%
con 19 kilos 10 rep
PECHO (3 ser)
con 7 kilos 10 rep
BRAZOS (3 ser)
con 5 kilos 10 rep
Abdomen (3 ser)
con 29 rep
Lumbares (3 ser)
con 20 rep

28-09-2011
Piernas (3 ser) 100%
con 35 kilos 2 rep
PECHO (3 ser)
con 13 kilos 2 rep
BRAZOS (3 ser)
con 10 kilos 2 rep
LUMBARES 3 ser
con 39 rep
Abdomen 3 ser
con 42 rep.

29-09-2011
Trabajo de Helti
Fuerza de todo
los planos musculares
con carga muy
baja de un 30
y 40 % de su peso
normal todos
Trabaja simultane
amente en
diferentes aparatos
con una serie
rapida y una
lenta.

30-09-2011
TEST DE FUERZA
MAXIMA despues del
trabajo del 1er mes.
PIERNAS.
40 kilos
PECHO
17 kilos
BRAZOS
15 kilos
Abdomen / 49 rep
LUMBARES 52 rep

CARMEN TIXE

1^{er} mes de trabajo

TEST DE FUERZA
MAXIMA 1^{er} MES

PIERNAS
45 kilos

PECHO
19 kilos

BRAZOS
12 kilos

Abdomen
43 REP

LUMBARES
40 REP

05-09-2011

Piernas (3 ser) 60%
con 27 kilos 8 rep

PECHO (3 ser)
con 11 kilos 8 rep

BRASOS (3 ser)
con 7 kilos 8 rep

Abdomen (3 ser)
con 26 rep

LUMBARES (3 ser)
con 24 rep

06-09-2011

Piernas (3 ser) 80%
con 36 kilos 7 rep

PECHO (3 ser)
con 15 kilos 7 rep

BRAZOS (3 ser)
con 10 kilos 7 rep

Abdomen (3 ser)
con 34 rep

LUMBARES (3 ser)
con 32 rep

07-09-2011

Piernas (3 ser) 50%
con 23 kilos 12 rep

PECHO (3 ser)
con 10 kilos 12 rep

BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 12 rep

Abdomen (3 ser)
con 22 rep

LUMBARES (3 ser)
con 20 rep

12-09-2011

Piernas (3 ser) 80%
con 36 kilos 7 rep

PECHO (3 ser)
con 15 kilos 7 rep

BRAZOS (3 ser)
con 10 kilos 7 rep

Abdomen (3 ser)
con 34 rep

LUMBARES (3 ser)
con 32 rep

13-09-2011

Piernas (3 ser) 50%
con 23 kilos 12 rep

PECHO (3 ser)
con 10 kilos 12 rep

BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 12 rep

Abdomen (3 ser)
con 22 rep

LUMBARES (3 ser)
con 20 rep

16-09-2011
Piernas (3 ser) 60%
con 27 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 11 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 7 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 26 rep
LUMBARES (3 ser)
con 24 rep

19-09-2011
Piernas (3 ser) 40%
con 18 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 8 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 5 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 17 rep
LUMBARES (3 ser)
con 16 rep

20-09-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 41 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 17 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 11 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 39 rep
LUMBARES (3 ser)
con 36 rep

22-09-2011
Piernas (3 ser) 80%
con 36 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 15 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 10 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 39 rep
LUMBARES (3 ser)
con 32 rep

21-09-2011
Piernas (3 ser) 60%
con 27 kilos 9 rep
PECHO (3 ser)
con 11 kilos 9 rep
BRAZOS (3 ser)
con 7 kilos 9 rep
Abdomen (3 ser)
con 26 rep
LUMBARES (3 ser)
con 24 rep

23-09-2011
Piernas (3 ser) 50%
con 23 kilos 13 rep
PECHO (3 ser)
con 10 kilos 13 rep
BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 13 rep
Abdomen (3 ser)
con 22 rep
LUMBARES
con 20 rep

26-09-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 41 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 17 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 11 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 39 rep
LUMBARES (3 ser)
con 36 rep

27-09-2011
Piernas (3 ser) 50%
con 23 kilos 10 rep
PECHO (3 ser)
con 10 kilos 10 rep
BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 10 rep
Abdomen (3 ser)
con 22 rep
LUMBARES (3 ser)
con 20 rep

28-09-2011
Piernas (3 ser) 100%
con 45 kilos 2 rep
PECHO (3 ser)
con 19 kilos 2 rep
BRAZOS (3 ser)
con 12 kilos 2 rep
Abdomen (3 ser)
con 43 rep
LUMBARES (3 ser)
con 40 rep

29-09-2011

Trabajo de multi fuerza

de todos los planes musculares con carga muy baja de un 30 y 40% de su peso normal

Todos trabajan simultaneamente en diferentes aparatos con una serie rapida y una serie lenta

30-09-2011

TEST de Fuerza
MAXIMO despues del 1er mes de trabajo

PIERNAS

49 kilos

PECHO

22 kilos

BRAZOS

16 kilos

Abdomen / 48 rep

LUMBARES / 51 rep

TRABAJO DEL SEGUNDO MES DE LOS DEPORTISTAS

MARCELO OROZCO

2^{do} mes de trabajo

03-10-2011 60%
* PIERNAS 3 series de 8 repeti
con 38 kilos
* BRAZOS 3 series de 8 repeti
con 16 kilos
* PECHO 3 series de 8 repeti
con 24 kilos
* ABDOMEN 3 series de
35 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
39 repeticiones

04-10-2011 80%
* PIERNAS 3 series de 7 repeti
con 50 kilos
* BRAZOS 3 series de 7 repeti
con 21 kilos
* PECHO 3 series de 7 repeti
con 32 kilos
* ABDOMEN 3 series de
46 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
52 repeticiones

05-10-2011 50%
* PIERNAS 3 series de 12 repeti
32 kilos
* BRAZOS 3 series de 12 repeti
con 13 kilos
* PECHO 3 series de 12 repeti
con 20 kilos
* ABDOMEN 3 series de
29 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
33 repeticiones

06-10-2011 90%
* PIERNAS 3 series de 4 repeti
con 57 kilos
* BRAZOS 3 series de 4 repeti
con 23 kilos
* PECHO 3 series de 4 repeti
con 36 kilos
* ABDOMEN 3 series de
52 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
59 repeticiones

07-10-2011 40%
* PIERNAS 3 series de 15 repeti
con 25 kilos
* BRAZOS 3 series de 15 repeti
con 11 kilos
* PECHO 3 series de 15 repeti
con 16 kilos
* ABDOMEN 3 series de
23 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
26 repeticiones

10-10-2011 80%
* PIERNAS 3 series de 7 repeti
con 50 kilos
* BRAZOS 3 series de 7 repeti
con 21 kilos
* PECHO 3 series de 7 repeti
con 32 kilos
* ABDOMEN 3 series de
46 repeticiones
* LUMBARES 3 series de
52 repeticiones

11-10-2011 50%
* PECHO 3 series de 12 rep. con 20 kilos
* PIERNAS 3 series de 12 rep. con 32 kilos
* BRAZOS 3 series de 12 rep. con 13 kilos
* ABDOMEN 3 series de 29 repeticiones
* LUMBARES 3 series de 25 repeticiones

12-10-2011 90%
* PIERNAS 3 series de 4 rep. con 57 kilos
* BRAZOS 3 series de 4 rep. con 23 kilos
* PECHO 3 series de 4 rep. con 36 kilos
* ABDOMEN 3 series de 52 repeticiones
* LUMBARES 3 series de 39 kilos

13-10-2011 40%
* PIERNAS 3 series de 15 rep. con 25 kilos
* BRAZOS 3 series de 15 rep. con 10 kilos
* PECHO 3 series de 15 rep. con 16 kilos
* ABDOMEN 3 series de 23 repeticiones
* LUMBARES 3 series de 26 repeticiones.

14-10-2011 60%
* PIERNAS 3 series de 8 rep. con 38 kilos
* BRAZOS 3 series de 8 rep. con 16 kilos
* PECHO 3 series de 8 rep. con 24 kilos
* ABDOMEN 3 series de 35 repeticiones
* LUMBARES 3 series de 39 repeticiones

17-10-2011 40%
* PIERNAS 3 series de 15 rep. con 25 kilos
* BRAZOS 3 series de 15 rep. con 10 kilos
* PECHO 3 series de 15 rep. con 16 kilos
* ABDOMEN 3 series de 23 repeticiones
* LUMBARES 3 series de 26 repeticiones.

18-10-2011 90%
* PIERNAS 3 series de 5 rep. con 57 kilos.
* BRAZOS 3 series de 5 rep. con 23 kilos
* PECHO 3 series de 5 rep. con 30 kilos
* ABDOMEN 3 series de 52 rep.
* LUMBARES 3 series de 59 rep.

19-10-2011 60%
* PIERNAS 3 series de 9 rep. con 38 kilos
* BRAZOS 3 series de 9 rep. con 16 kilos
* PECHO 3 series de 9 rep. con 24 kilos
* ABDOMEN 3 series de 35 repeticiones
* LUMBARES 3 series de 39 repeticiones

20-10-2011 80%
* PIERNAS 3 series de 9 rep. con 50 kilos
* BRAZOS 3 series de 8 rep. con 21 kilos
* PECHO 3 series de 8 rep. con 32 kilos
* ABDOMEN 3 series de 40 repeticiones
* LUMBARES 3 series de 52 repeticiones

21-10-2011 50%
* PIERNAS 3 series de 12 rep. con 32 kilos
* BRAZOS 3 series de 12 rep. con 13 kilos
* PECHO 3 series de 12 rep. con 20 kilos
* ABDOMEN 3 series de 29 repeticiones
* LUMBARES 3 series de 35 repeticiones

24-10-2011
*PIERNAS 90%
3 series de 4 repeti
con 57 kilos
* BRAZOS
3 series de 4 rep
con 23 kilos
* PECHO
3 series de 4 repeti
con 36 kilos
* ABDOMEN
3 series de 52 repeti
* LUMBARES
3 series de 59 repeti

25-10-2011
*PIERNAS 80%
3 series de 7 repeti
con 50 kilos
* BRAZOS
3 series de 7 repeti
con 21 kilos
* PECHO
3 series de 7 repeti.
con 32 kilos
* ABDOMEN
3 series de 46 repeti
* LUMBARES
3 series de 52 repeti

26-10-2011
clase de estiramiento.
De todo el cuerpo
y todas las
Planos Musculares

27-10-2011
TEST DE FUERZA
MAXIMA
*PIERNAS
70 kilos
* BRAZOS
32 kilos
* PECHO
42 kilos
* ABDOMEN
65 repeticiones
* LUMBARES
74 repeticiones

28-10-2011
- CLASE DE
AFLOJAMIENTO
DEL CUERPO.
Y MANTENIMIENTO
DE LA MASA
MUSCULAR.

31-10-2011.
TEST DE
EFECTIVIDAD DE
LOS PUÑOS
⇒ 1º VEZ - 13 puños
2º VEZ - 14 puños
3º VEZ - 13 puños
GIRKOSUKIS

ELVIS TENELAMA

2^{do} mes de trabajo

03-10-2011
60%

- * PIERNAS (3 series)
con 32 kilos 8 repet.
- * BRAZOS (3 series)
con 13 kilos 8 repet
- * PECHO (3 series)
con 22 kilos 8 repet.
- * ABDOMEN
3 series con 33 repetici
- * LUMBARES.
3 series con 36 repetici.

VERNAZA GRAFIC

04-10-2011
80%

- * PIERNAS (3 series)
con 42 kilos 7 repet.
- * BRAZOS (3 series)
con 18 kilos 7 repet
- * PECHO (3 series)
con 29 kilos 7 repet.
- * ABDOMEN
3 series de 44 repetici
- * LUMBARES.
3 series de 48 repetici.

VERNAZA GRAFIC

05-10-2011
50%

- * PIERNAS (3 series)
con 27 kilos 12 repet.
- * BRAZOS (3 series)
con 11 kilos 12 repet
- * PECHO (3 series)
con 18 kilos 12 repet.
- * ABDOMEN
3 series de 28 ~~repet~~
- * LUMBARES
3 series de 30 repetici

VERNAZA GRAFIC

06-10-2011
90%

- * PIERNAS (3 series)
con 48 kilos 4 repet.
- * BRAZOS (3 series)
con 20 kilos 4 repet.
- * PECHO (3 series)
con 32 kilos 4 repet
- * ABDOMEN
3 series de 50 repetici
- * LUMBARES
3 series de 54 repetici

VERNAZA GRAFIC

07-10-2011
40%

- * PIERNAS (3 series)
con 21 kilos 15 repetici
- * BRAZOS (3 series)
con 9 kilos 15 repet.
- * PECHO (3 series)
con 14 kilos 15 repetici
- * ABDOMEN
3 series con 22 repetici
- * LUMBARES
3 series con 24 repetici

VERNAZA GRAFIC

10-10-2011
80%

- * PIERNAS (3 series)
con 42 kilos 7 repet.
- * BRAZOS (3 series)
con 18 kilos 7 repetici
- * PECHO (3 series)
con 29 kilos 7 repetici
- * ABDOMEN
3 series de 44 repetici
- * LUMBARES
3 series de 48 repetici

VERNAZA GRAFIC

11-10-2011
50%
* PECHO 13 series
con 18 kilos 12 rep.
* PIERNAS 13 series
con 27 kilos 12 rep.
* BRAZOS 13 series
con 21 kilos 12 rep.
* ABDOMEN
3 series de 28 rep.
* LUMBARES
3 series de 30 rep.

12-10-2011
90%
* PIERNAS 13 series
con 48 kilos 4 rep.
* BRAZOS 13 series
con 20 kilos 4 rep.
* PECHO 13 series
con 32 kilos 4 rep.
* ABDOMEN
3 series de 50 rep.
* LUMBARES
3 series de 54 rep.

13-10-2011
40%
* PIERNAS 13 series
con 21 kilos 15 rep.
* BRAZOS 13 series
con 9 kilos 15 rep.
* PECHO 13 series
con 14 kilos 15 rep.
* ABDOMEN
3 series con 22 rep.
* LUMBARES
3 series con 24 rep.

14-10-2011
60%
* PIERNAS 13 series
con 32 kilos 8 rep.
* BRAZOS 13 series
con 13 kilos 8 rep.
* PECHO 13 series
con 22 kilos 8 rep.
* ABDOMEN
3 series con 33 rep.
* LUMBARES
3 series con 36 rep.

17-10-2011
40%
* PIERNAS 13 series
con 21 kilos 15 rep.
* BRAZOS 13 series
con 9 kilos 15 rep.
* PECHO 13 series
con 14 kilos 15 rep.
* ABDOMEN
3 series con 22 rep.
* LUMBARES
3 series con 24 rep.

18-10-2011
90%
* PIERNAS 13 series
con 48 kilos 5 rep.
* BRAZOS 13 series
con 20 kilos 5 rep.
* PECHO 13 series
con 32 kilos 5 rep.
* ABDOMEN
3 series de 50 rep.
* LUMBARES
3 series de 54 rep.

19-10-2011
60%
* PIERNAS 13 series
con 32 kilos 9 rep.
* BRAZOS 13 series
con 13 kilos 9 rep.
* PECHO 13 series
con 22 kilos 9 rep.
* ABDOMEN
3 series de 33 rep.
* LUMBARES
3 series de 36 rep.

20-10-2011
80%
* PIERNAS 13 series
con 42 kilos 8 rep.
* BRAZOS 13 series
con 18 kilos 15 rep.
* PECHO 13 series
con 29 kilos 8 rep.
* ABDOMEN
3 series de 44 rep.
* LUMBARES
3 series de 48 rep.

21-10-2011
50%
* PIERNAS 13 series
con 18 kilos 12 rep.
* BRAZOS 13 series
con 11 kilos 12 rep.
* PECHO 13 series
con 27 kilos 12 rep.
* ABDOMEN
3 series de 28 rep.
* LUMBARES
3 series de 30 rep.

24-10-2011

90%

*PIERNAS 13 series
con 48 kilos 4 repeti

*BRAZOS 13 series
con 20 kilos 4 repeti

*PECHO 13 series
con 32 kilos 4 repeti

*ABDOMEN
3 series de 50 repeti

*LUMBARES
3 series de 54 repeti

VERNAZA GRATIC

25-10-2011

80%

*PIERNAS 13 series
con 42 kilos 7 repeti

*BRAZOS 13 series
con 18 kilos 7 repeti

*PECHO (3 series
con 24 kilos 7 repeti

*ABDOMEN
3 series de 44 repeti

*LUMBARES
3 series de 48 repeti

VERNAZA GRATIC

26-10-2011

CLASE de estiramiento
de todo el cuerpo
y todos los planos
MUSCULARES.

27-10-2011

TEST DE FUERZA
MAXIMA.

*PIERNAS
- 62 kilos

*BRAZOS
- 28 kilos

*PECHO
43 kilos

*ABDOMEN
60 kilos 1CP

*LUMBARES
68 kilos rep.

VERNAZA GRATIC

28-10-2011

CLASE DE
AFLOJAMIENTO
DEL CUERPO
Y MANTENIMIENTO
DE LA MASA
MUSCULAR.

VERNAZA GRATIC

31-10-2011

TEST DE
EFECTIVIDAD DE
LOS PUÑOS
⇒ 1^{ro} USF = 13
⇒ 2^{do} USF = 12
⇒ 3^{ro} USF = 13.

YAJAIRA PILAMUNGA

2^{do} mes de trabajo

03-10-2011

60%

* PIERNAS. 13 series
con 28 kilos 8 repet.

* BRAZOS 13 series
con 12 kilos 8 repet.

* PECHO 13 series
con 16 kilos 8 repet.

* ABDOMEN. (3 series
con 27 repeticiones)

* LUMBARES (3 series)
con 35 repeticiones

04-10-2011.

80%

* PIERNAS (3 series)
con 37 kilos 7 repet.

* BRAZOS (3 series)
con 16 kilos 7 repet.

* PECHO (3 series)
con 21 kilos 7 repet.

* ABDOMEN (3 series
de 36 repeticiones)

* LUMBARES (3 series)
de 46 repeticiones.

05-10-2011.

50%

* PIERNAS. (3 series)
con 23 kilos 12 repet.

* BRAZOS (3 series)
con 10 kilos 12 repet.

* PECHO (3 series)
con 13 kilos 12 repet.

* ABDOMEN (3 series
con 23 repeticiones)

* LUMBARES. (3 series)
con 29 repeticiones.

06-10-2011

90%

* PIERNAS. 13 series
con 41 kilos 4 repet.

* BRAZOS. 13 series
con 18 kilos 4 repet.

* PECHO (3 series)
con 23 kilos 4 repet.

* ABDOMEN (3 series)
con 41 repeticiones.

* LUMBARES. (3 series)
con 52 repeticiones

10-10-2011.

80%

* PIERNAS. 13 series
con 37 kilos 7 repet.

* BRAZOS 13 series
con 16 kilos 7 repet.

* PECHO (3 series)
con 21 kilos (7 series)

* ABDOMEN (3 series
de 36 repeticiones)

* LUMBARES (3 series)
de 46 repeticiones

11-10-2011

50%

* PECHO (3 series)
con 13 kilos 12 repet.

* PIERNAS. (3 series)
con 23 kilos 12 repet.

* BRAZOS (3 series)
con 10 kilos 12 repet.

* ABDOMEN (3 series)
con 23 repeticiones)

* LUMBARES (3 series)
con 29 repeticiones)

12-10-2011

90%

* PIERNAS. 13 series
con 41 kilos 4 repet.

* BRAZOS 13 series/
con 18 kilos 4 repet.

* PECHO 13 series/
con 23 kilos 4 repet.

* ABDOMEN. 13 series
con 41 repeticiones

* LUMBARES. 13 series
con 52 repeticiones

13-10-2011

40%

* PIERNAS. 13 series/
con 18 kilos 15 repet.

* BRAZOS 13 series/
con 8 kilos 15 repet.

* PECHO 13 series
con 10 kilos 15 repet.

* ABDOMEN 13 series
con 18 repeticiones.

* LUMBARES 13 series
con 23 repeticiones

14-10-2011

60%

* PIERNAS 13 series
con 29 kilos 8 repet.

* BRAZOS 13 series.
con 12 kilos 8 repet.

* PECHO 13 series
con 16 kilos 8 repet.

* ABDOMEN 13 series.
con 27 repeticiones.

* LUMBARES 13 series
con 35 repeticiones.

17-10-2011

40%

* PIERNAS 13 series
con 18 kilos 15 repet.

* BRAZOS 13 series.
con 8 kilos 15 repet.

* PECHO 13 series.
con 10 kilos 15 repet.

* ABDOMEN 13 series
con 18 repeticiones.

* LUMBARES 13 series
con 23 repeticiones.

18-10-2011

90%

* PIERNAS (13 series)
con 41 kilos 5 repet.

* BRAZOS (13 series)
con 18 kilos 5 repet.

* PECHO (13 series).
con 23 kilos 5 repet.

* ABDOMEN (13 series)
con 41 repeticiones

* LUMBARES (13 series)
con 52 repeticiones

19-10-2011.

60%

* PIERNAS. (13 series)
con 29 kilos 8 repet.

* BRAZOS (13 series)
con 12 kilos 8 repet.

* PECHO (13 series)
con 16 kilos 8 repet.

* ABDOMEN (13 series)
con 27 repeticiones

* LUMBARES
con 35 repeticiones

20-10-2011

80%

* PIERNAS 13 series
con 37 kilos 8 repet.

* BRAZOS (13 series)
con 16 kilos 8 repet.

* PECHO (13 series)
con 21 kilos 8 repet.

* ABDOMEN (13 series)
con 36 repeticiones

* LUMBARES (13 series)
con 46 repeticiones

24-10-2011

90%

* PIERNAS (13 series)
con 41 kilos 4 repet.

* BRAZOS (13 series)
con 18 kilos 4 repet.

* PECHO (13 series)
con 23 kilos 4 repet.

* ABDOMEN (13 series)
con 41 repeticiones

* LUMBARES (13 series)
con 52 repeticiones.

25-10-2011

80%

* PIERNAS (13 series)
con 37 kilos 7 repet.

* BRAZOS (13 series)
con 16 kilos 7 repet.

* ~~PIERNAS~~ PECHO (13 series)
con 21 kilos 7 repet.

* ABDOMEN (13 series)
con 36 repeticiones.

* LUMBARES (13 series)
con 46 repeticiones

26-10-2011

CLASE DE ESTIRAMIENTO
DE todo el cuerpo
Y los Planos
MUSCULARES.

27-10-2011

TESS DE FUERZAS
MAXIMA.

* PIERNAS
55 kilos

* BRAZOS
25 kilos

* PECHO
33 kilos

* ABDOMEN
60 repeticiones

* LUMBARES
67 repeticiones.

28-10-2011

- CLASE DE
AFIJAMIENTO DEL
CUERPO Y
MANTENIMIENTO
DE LA MASA
MUSCULAR.

31-10-2011

TESS DE EFECTIVIDAD

1^o VEZ = 14 puntos

2^o VEZ = 13 puntos

3^o VEZ = 14 puntos

MARCO VELASTEGUI

2^{do} mes de trabajo

03-10-2011
PIERNAS (3 series) 60%
CON 26 kilos 8 repet.
PECHO (3 series)
CON 16 kilos 8 repet.
BRAZOS (3 series)
CON 14 kilos (8 repet.)
* ABDOMEN (3 series)
CON 29 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON 31 repetic.

04-10-2011
PIERNAS (3 series) 80%
CON 35 kilos (7 rep.)
PECHO (3 series)
CON 22 kilos (7 rep.)
BRAZOS (3 series)
CON 19 kilos (7 rep.)
ABDOMEN (3 series)
CON 38 repeticiones/
LUMBARES (3 series)
CON 42 repeticiones.

05-10-2011.
PIERNAS (3 series) 50%
CON 22 kilos 12 repet.
PECHO (3 series)
CON 14 kilos 12 repet.
BRAZOS (3 series)
CON 12 kilos 12 rep.
ABDOMEN (3 series)
CON 24 repeticiones/
LUMBARES (3 series)
CON 26 repeticiones.

06-10-2011
PIERNAS (3 series) 90%
CON 40 kilos (4 rep.)
PECHO (3 series)
CON 24 kilos (4 rep.)
BRAZOS (3 series)
CON 22 kilos (4 rep.)
ABDOMEN (3 series)
CON 43 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON 47 repeticiones.

07-10-2011
PIERNAS (3 series) 40%
CON 18 kilos 15 rep.
PECHO (3 series)
CON 11 kilos 15 rep.
BRAZOS (3 series)
CON 10 kilos 15 rep.
ABDOMEN (3 series)
CON 19 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON 21 repeticiones.

10-10-2011
PIERNAS (3 series) 80%
CON 35 kilos 7 rep.
PECHO (3 series)
CON 22 kilos 7 rep.
BRAZOS (3 series)
CON 19 kilos 7 rep.
ABDOMEN (3 series)
CON 38 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON 42 repeticiones.

11-10-2011
PIERNAS (3 series) 50%
con 22 kilos 12 rep
PECHO (3 series)
con 14 kilos 12 rep
BRAZOS (3 series)
con 12 kilos 12 rep
AbdomEN (3 series)
con 24 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 26 repeticiones

12-10-2011
PIERNAS (3 series) 90%
con 40 kilos 4 rep
PECHO (3 series)
con 24 kilos 4 rep
BRAZOS (3 series)
con 22 kilos 4 rep
AbdomEN (3 series)
con 43 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 47 repeticiones

13-10-2011
PIERNAS (3 series) 40%
con 18 kilos (15 rep)
PECHO (3 series)
con 11 kilos (15 rep)
BRAZOS (3 series)
con 10 kilos (15 rep)
AbdomEN (3 series)
con 19 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 21 repeticiones

14-10-2011
PIERNAS (3 series) 60%
con 26 kilos 8 rep
PECHO (3 series)
con 16 kilos 8 rep
BRAZOS (3 series)
con 14 kilos 8 rep
AbdomEN (3 series)
con 29 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 31 repeticiones

17-10-2011
PIERNAS (3 series) 40%
con 18 kilos 15 rep
PECHO (3 series)
con 11 kilos 15 rep
BRAZOS (3 series)
con 10 kilos 15 rep
AbdomEN (3 series)
con 19 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 21 repeticiones

18-10-2011
PIERNAS (3 series) 90%
con 40 kilos 5 rep
PECHO (3 series)
con 24 kilos 5 rep
BRAZOS (3 series)
con 22 kilos 5 rep
AbdomEN (3 series)
con 43 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 47 repeticiones

19-10-2011
PIERNAS (3 series) 60%
con 26 kilos 9 rep
PECHO (3 series)
con 16 kilos 9 rep
BRAZOS (3 series)
con 14 kilos 9 rep
AbdomEN (3 series)
con 29 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 31 repeticiones

20-10-2011
PIERNAS (3 series) 80%
con 35 kilos 8 rep
PECHO (3 series)
con 22 kilos 8 rep
BRAZOS (3 series)
con 19 kilos 8 rep
AbdomEN (3 series)
con 38 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 42 repeticiones

21-10-2011
PIERNAS (3 series) 50%
con 22 kilos 12 rep
PECHO (3 series)
con 14 kilos 12 rep
BRAZOS (3 series)
con 12 kilos 12 rep
AbdomEN (3 series)
con 24 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 26 repeticiones

24-10-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
CON 40 kilos 4 repeti.
PECHO (3 series)
CON 24 kilos 4 rep.
BRAZOS (3 series)
CON 22 kilos 4 rep.
ABDOMEN (3 series)
CON 43 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON 47 repeticiones

25-10-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
CON 35 kilos 7 rep.
PECHO (3 series)
CON 22 kilos 7 rep.
BRAZOS (3 series)
CON 19 kilos 7 rep.
ABDOMEN (3 series)
CON 38 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON 42 repeticiones

26-10-2011
CLASE DE
ESTIRAMIENTO DE
TODO EL CUERPO
Y TODOS LOS PLANOS
MUSCULARES.

27-10-2011
TEST DE FUERZA
- MAXIMA.
PIERNAS,
ALSO: 55 kilos
* PECHO
ALSO: 33 kilos
* BRAZOS.
ALSO: 30 kilos.
* ABDOMEN (53 rep.)
* LUMBARES (63 rep.)

28-10-2011
CLASE DE
AFLOJAMIENTO.
DEL CUERPO
Y MANTENIMIENTO
DE LA MASA
MUSCULAR.

31-10-2011
TEST DE
EFECTIVIDAD DE
LOS PUNOS.
1º vez
1º vez: 13 Puntos
2º vez: 14 Puntos
3º vez: 13 Puntos
Giako sukis.

STALIN TENEMAZA

2^{do} mes de trabajo

03 - 10 - 2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 25 kilos 8 rep
PECHO (3 series)
con 14 kilos 8 rep
BRAZOS (3 series)
con 13 kilos 8 rep
AbdomEN (3 series)
con 27 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 24 repeticiones

04 - 10 - 2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 33 kilos 7 rep
PECHO (3 series)
con 19 kilos 7 rep
BRAZOS (3 series)
con 18 kilos 7 rep
AbdoMEN (3 series)
con 36 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 39 repeticiones

05 - 10 - 2011
PIERNAS (3 series) 50%
con 21 kilos 12 rep
PECHO (3 series)
con 12 kilos 12 rep
BRAZOS (3 series)
con 11 kilos 12 rep
Abdomen (3 series)
con 23 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 25 repeticiones

06 - 10 - 2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 37 kilos 4 rep
PECHO (3 series)
con 22 kilos 4 rep
BRAZOS (3 series)
con 20 kilos 4 rep
AbdoMEN (3 series)
con 41 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 44 repeticiones

07 - 10 - 2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 16 kilos 15 rep
PECHO (3 series)
con 10 kilos 15 rep
BRAZOS (3 series)
con 9 kilos 15 rep
AbdoMEN (3 series)
con 18 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 20 repeticiones

10 - 10 - 2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 33 kilos 7 rep
PECHO (3 series)
con 19 kilos 7 rep
BRAZOS (3 series)
con 18 kilos 7 rep
AbdomEN (3 series)
con 36 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 39 repeticiones

11-10-2011
PIERNAS (3 series) 50%
con 21 kilos 12 rep
PECHO (3 series)
con 12 kilos 12 rep
BRAZOS (3 series)
con 11 kilos 12 rep
ABDOMEN (3 series)
con 23 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 25 repeticiones

12-10-2011
PIERNAS (3 series) 90%
con 37 kilos 4 rep
PECHO (3 series)
con 22 kilos 4 rep
BRAZOS (3 series)
con 20 kilos 4 rep
ABDOMEN (3 series)
con 41 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 44 repeticiones

13-10-2011
PIERNAS (3 series) 40%
con 16 kilos 15 rep
PECHO (3 series)
con 10 kilos 15 rep
BRAZOS (3 series)
con 9 kilos 15 rep
ABDOMEN (3 series)
con 18 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 20 repeticiones

14-10-2011
PIERNAS (3 series) 60%
con 25 kilos 8 rep
PECHO (3 series)
con 14 kilos 8 rep
BRAZOS (3 series)
con 13 kilos 8 rep
ABDOMEN (3 series)
con 27 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 29 repeticiones

17-10-2011
PIERNAS (3 series) 40%
con 16 kilos 15 rep
PECHO (3 series)
con 10 kilos 15 rep
BRAZOS (3 series)
con 9 kilos 15 rep
ABDOMEN (3 series)
con 18 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 20 repeticiones

18-10-2011
PIERNAS (3 series) 90%
con 37 kilos 5 rep
PECHO (3 series)
con 22 kilos 5 rep
BRAZOS (3 series)
con 20 kilos 5 rep
ABDOMEN (3 series)
con 41 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 44 repeticiones

19-10-2011
PIERNAS (3 series) 60%
con 25 kilos 9 rep
PECHO (3 series)
con 14 kilos 9 rep
BRAZOS (3 series)
con 13 kilos 9 rep
ABDOMEN (3 series)
con 27 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 29 repeticiones

20-10-2011
PIERNAS (3 series) 80%
con 33 kilos 8 rep
PECHO (3 series)
con 19 kilos 8 rep
BRAZOS (3 series)
con 18 kilos 8 rep
ABDOMEN (3 series)
con 36 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 39 repeticiones

21-10-2011
PIERNAS (3 series) 50%
con 21 kilos 12 rep
PECHO (3 series)
con 12 kilos 12 rep
BRAZOS (3 series)
con 11 kilos 12 rep
ABDOMEN (3 series)
con 23 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 25 repeticiones

24-10-2011

PIERNAS (3 ser) 90%
con 37 kilos 4 rep

PECHO (3 series)
con 22 kilos 4 rep

BRAZOS (3 series)
con 20 kilos 4 rep

ABDOMEN (3 series)
con 41 repeticiones

LUMBARES (3 series)
con 44 repeticiones

25-10-2011

PIERNAS (3 ser) 80%
CON 33 kilos 7 rep

PECHO (3 series)
con 19 kilos 7 rep.

BRAZOS (3 series)
con 18 kilos 7 rep

ABDOMEN (3 series)
con 36 repeticiones

LUMBARES (3 series)
con 39 repeticiones

26-10-2011

CLASE de estiramiento
de todo el cuerpo
y todos los planos
musculares

27-10-2011

TEST DE FUERZA
MAXIMA.

*PIERNAS (ALSO)
47 kilos

*PECHO (ALSO)
30 kilos

*BRAZOS (ALSO)
28 kilos

ABDOMEN / 54 rep

LUMBARES / 57 rep.

28-10-2011

-CLASE DE
aflojamiento del
cuerpo y
mantenimiento
muscular.

31-10-2011

TEST DE
Efectividad de los
puños
1º vez - 13 puños
2º vez - 13 puños
3º vez - 14 puños
Giakosukis

ANIBAL PATAJALO

2^{do} mes de trabajo

03-10-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 39 kilos 8 rep.
PECHO (3 ser)
con 28 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 17 kilos 8 rep
Abdo MEN (3 ser)
con 36 rep
LUMBARES (3 ser)
con 40 rep.

04-10-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 52 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 38 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 23 kilos 7 rep
Abdo MEN (3 ser)
con 48 rep.
LUMBARES (3 ser)
con 54 rep.

05-10-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 33 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 24 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 15 kilos 12 rep
Abdo MEN (3 ser)
con 30 rep.
LUMBARES (3 ser)
con ~~33~~ 34 rep.

06-10-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 59 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 42 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 26 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 52 rep.
LUMBARES (3 ser)
con 60 rep.

10-10-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 52 kilos 7 rep.
PECHO (3 ser)
con 38 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 23 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 48 rep
LUMBARES (3 ser)
con 54 rep.

11-10-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 33 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 24 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 15 kilos 12 rep
Abdo men (3 ser)
con 30 rep
LUMBARES (3 ser)
con 34 rep.

12-10-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 59 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 42 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 26 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 52 rep
Lumbares (3 ser)
con 60 rep.

13-10-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 26 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 49 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 12 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 24 rep
Lumbares (3 ser)
con 27 rep.

14-10-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 39 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 28 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 17 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 36 rep
LUMBARES (3 ser)
con 40 rep.

17-10-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 26 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 49 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 12 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 24 rep
LUMBARES (3 ser)
con 27 rep.

18-10-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 59 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 42 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 26 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 52 rep
LUMBARES (3 ser)
con 60 rep.

19-10-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 39 kilos 9 rep
PECHO (3 ser)
con 28 kilos 9 rep
BRAZOS (3 ser)
con 17 kilos 9 rep
Abdomen (3 ser)
con 36 rep
LUMBARES (3 ser)
con 40 rep

20-10-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 52 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 38 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 23 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 48 kilos 8 rep
LUMBARES (3 ser)
con 54 kilos 8 rep

21-10-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 33 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 24 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 15 kilos 12 rep
Abdomen (3 ser)
con 30 kilos 12 rep
LUMBARES (3 ser)
con 34 rep.

24-10-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 59 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 42 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 26 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 52 rep
Lumbares (3 ser)
con 60 rep

25-10-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 52 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 38 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 23 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 48 rep
Lumbares (3 ser)
con 54 rep

26-10-2011
Clase de estiramiento
de todo el
cuerpo y todos
sus planos
musculares.

27-10-2011
TEST DE FUERZA
MAXIMA
PIERNAS.
75 kilos
PECHO
55
BRAZOS
36
ABDOMEN (75
LUMBARES (73.

28-10-2011
Clase de
aflojamiento del
cuerpo y
mantenimiento de
la masa
muscular.

31-10-2011
TEST DE
EFECTIVIDAD DE
LOS PUÑOS.
⇒ 1^o vez - 14
⇒ 2^o vez - 16
⇒ 3^o vez - 16.
PUÑOS
(Giakosukis)

PABLO TENEMAZA

2^{do} mes de trabajo

03-10-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 26 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 17 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 32 rep
LUMBARES (3 ser)
con 40 rep.

04-10-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 35 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 23 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 19 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 43 rep
LUMBARES (3 ser)
con 53 rep.

05-10-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 22 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 15 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 12 kilos 12 rep
Abdomen (3 ser)
con 27 rep
Lumbares (3 ser)
con 33 rep.

06-10-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 40 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 26 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 22 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 49 ~~rep~~ #
LUMBARES (3 ser)
con 59 rep.

10-10-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 35 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 23 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 19 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 43 rep
LUMBARES (3 ser)
con 53 rep.

11-10-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 22 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 15 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 12 kilos 12 rep
Abdomen (3 ser)
con 27 rep.
Lumbares (3 ser)
con 33 rep.

12-10-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 40 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 26 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 22 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 49 rep
LUMBARES (3 ser)
con 59 rep.

13-10-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 18 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 12 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 10 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 22 rep
LUMBARES (3 ser)
con 26 rep.

14-10-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 26 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 17 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 32 rep
LUMBARES (3 ser)
con 40 rep.

17-10-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 18 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 12 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 10 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 22 rep
Lumbares (3 ser)
con 26 rep

18-10-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 40 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 26 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 22 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 49 rep
Lumbares (3 ser)
con 59 rep

19-10-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 26 kilos 9 rep
PECHO (3 ser)
con 17 kilos 9 rep
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 9 rep
Abdomen (3 ser)
con 32 rep
Lumbares (3 ser)
con 40 rep.

20-10-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 35 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 23 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 19 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 43 rep
Lumbares (3 ser)
con 53 rep

24-10-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 40 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 26 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 22 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 49 rep
Lumbares (3 ser)
con 59 rep

25-10-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 35 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 23 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 19 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 43 rep
Lumbares (3 ser)
con 53 rep.

ANDREA LLIVI

2^{do} mes de trabajo

03-10-2011
Piernas (3 ser) 60%
con 24 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 10 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 29 rep
LUMBARES (3 ser)
con 31 rep

04-10-2011
Piernas (3 ser) 80%
con 32 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 14 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 12 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 39 rep
LUMBARES (3 ser)
con 42 rep

05-10-2011
Piernas (3 ser) 50%
con 20 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 9 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 8 kilos 12 rep
Abdomen (3 ser)
con 25 rep
LUMBARES (2 ser)
con 26 rep

06-10-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 36 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 15 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 44 rep
LUMBARES (3 ser)
con 47 rep

07-10-2011
Piernas (3 ser) 40%
con 16 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 7 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 20 rep
LUMBARES (3 ser)
con 21 rep

10-10-2011
Piernas (3 ser) 80%
con 32 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 14 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 12 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 39 rep
LUMBARES (3 ser)
con 42 rep

11-10-2011
Piernas (3 ser) 50%
con 20 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 9 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 8 kilos 12 rep
Abdomen (3 ser)
con 25 rep
LUMBARES (3 ser)
con 26 rep.

12-10-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 36 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 15 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 44 rep
LUMBARES (3 ser)
con 47 rep

13-10-2011
Piernas (3 ser) 40%
con 16 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 7 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 20 rep
LUMBARES (3 ser)
con 21 rep

14-10-2011
Piernas (3 ser) 60%
con 24 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 10 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 29 rep
LUMBARES (3 ser)
con 31 rep.

17-10-2011
Piernas (3 ser) 40%
con 16 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 7 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 20 rep
LUMBARES (3 ser)
con 21 rep

18-10-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 36 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 15 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 44 rep
LUMBARES (3 ser)
con 47 rep.

19-10-2011
Piernas (3 ser) 60%
con 24 kilos 9 rep
PECHO (3 ser)
con 10 kilos 9 rep
BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 9 rep
Abdomen (3 ser)
con 29 rep
LUMBARES (3 ser)
con 31 rep

20-10-2011
Piernas (3 ser) 80%
con 32 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 14 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 12 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 39 rep
LUMBARES (3 ser)
con 42 rep

21-10-2011
Piernas (3 ser) 50%
con 20 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 9 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 8 kilos 12 rep
Abdomen (3 ser)
con 25 rep
LUMBARES (3 ser)
con 26 rep

24-10-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 36 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 15 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 44 rep
LUMBARES (3 ser)
con 47 rep.

25-10-2011
Piernas (3 ser) 80%
con 32 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 14 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 12 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 39 rep
LUMBARES (3 ser)
con 42 rep

26-10-2011
clase de estiramiento
de todo el cuerpo
y todos los planos
musculares

27-10-2011
TEST DE FUERZA
MAXIMA
Piernas.
46 kilos
PECHO
22 kilos
BRAZOS
19 kilos
Abdomen / 58 rep
LUMBARES / 63 rep

28-10-2011
clase de
aflojamiento
del cuerpo y
mantenimiento
de la masa
muscular.

31-10-2011
TEST DE
EFECTIVIDAD DE
LOS PUÑOS
1º vez 14 puños
2º vez 15 puños
3º vez 15 puños
(Giakosukis)

CARMEN TIXE

2^{do} mes de trabajo

03-10-2011
Piernas (3 ser) 60%
con 29 kilos 8 rep.
PECHO (3 ser)
con 13 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 10 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 29 rep
LUMBARES (3 ser)
con 31 rep

04-10-2011
Piernas (3 ser) 80%
con 39 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 18 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 13 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 38 rep
LUMBARES (3 ser)
con 41 rep

05-10-2011
Piernas (3 ser) 50%
con 25 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 11 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 8 kilos 12 rep
Abdomen (3 ser)
con 24 rep
LUMBARES (3 ser)
con 26 rep

06-10-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 44 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 20 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 43 rep
LUMBARES (3 ser)
con 46 rep

07-10-2011
Piernas (3 ser) 40%
con 20 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 9 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 19 rep
LUMBARES (3 ser)
con 20 rep

10-10-2011
Piernas (3 ser) 80%
con 39 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 18 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 13 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 38 rep
LUMBARES (3 ser)
con 41 rep

11-10-2011
Piernas (3 ser) 50%
con 25 kilos 12 rep
Pecho (3 ser)
con 11 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 8 kilos 12 rep
Abdomen (3 ser)
con 24 rep
Lumbares (3 ser)
con 26 rep

12-10-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 44 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 20 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 43 rep
LUMBARES (3 ser)
con 46 rep

13-10-2011
Piernas (3 ser) 40%
con 20 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 9 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 19 rep
LUMBARES (3 ser)
con 20 rep

14-10-2011
Piernas (3 ser) 60%
con 29 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 13 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 10 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 29 rep
Lumbares (3 ser)
con 31 rep

17-10-2011
Piernas (3 ser) 40%
con 20 kilos 15 rep
PECHO (3 ser)
con 9 kilos 15 rep
BRAZOS (3 ser)
con 6 kilos 15 rep
Abdomen (3 ser)
con 19 rep
Lumbares (3 ser)
con 20 rep

18-10-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 44 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 20 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 43 rep
Lumbares (3 ser)
con 46 rep

19-10-2011
Piernas (3 ser) 60%
con 29 kilos 9 rep
PECHO (3 ser)
con 13 kilos 9 rep
BRAZOS (3 ser)
con 10 kilos 9 rep
Abdomen (3 ser)
con 29 rep
Lumbares (3 ser)
con 31 rep

20-10-2011
Piernas (3 ser) 80%
con 39 kilos 8 rep
PECHO (3 ser)
con 18 kilos 8 rep
BRAZOS (3 ser)
con 13 kilos 8 rep
Abdomen (3 ser)
con 38 rep
Lumbares (3 ser)
con 41 rep

21-10-2011
Piernas (3 ser) 50%
con 25 kilos 12 rep
PECHO (3 ser)
con 11 kilos 12 rep
BRAZOS (3 ser)
con 8 kilos 12 rep
Abdomen (3 ser)
con 24 rep
Lumbares (3 ser)
con 26 rep

24-10-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 44 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 20 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 14 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 43 rep
Lumbares (3 ser)
con 46 rep

25-10-2011
Piernas (3 ser) 80%
con 39 kilos 7 rep
PECHO (3 ser)
con 18 kilos 7 rep
BRAZOS (3 ser)
con 13 kilos 7 rep
Abdomen (3 ser)
con 38 rep
Lumbares (3 ser)
con 41 rep

26-10-2011
clase de
estiramiento
De todo el
cuerpo y todos
los planos
musculares

27-10-2011
TEST DE FUERZA
MAXIMA
Piernas
53 kilos
PECHO
26 kilos
BRAZOS
22 kilos
Abdomen / 55
Lumbares / 65

28-10-2010
clase de
Aflojamiento
del cuerpo y
mantenimiento
De la masa
muscular.

31-10-2011
TEST DE
Efectividad de
los puños
1^{ro} vez 13 puños
2^{do} vez 15 puños
3^{er} vez 15 puños
(Gisako suk?)

TRABAJO DEL TERCER MES DE LOS DEPORTISTAS

MARCELO OROZCO

3^{er} mes de trabajo

1-11-2011
* PIERNAS 3 series ^{40%}
28 kilos 10 rep.
* BRAZOS 3 series
con 13 kilos 10 rep.
* PECHO 3 series
con 17 kilos 10 rep.
* ABDOMEN
3 series de 26 repetic.
* LUMBARES
3 series de 30 repetic.

2-11-2011.
* PIERNAS 3 series ^{50%}
con 35 kilos 6 rep.
* BRAZOS 3 series
con 16 kilos 6 rep.
* PECHO 3 series
con 21 kilos 6 rep.
* ABDOMEN
3 series de 33 repetic.
* LUMBARES
3 series de 37 repetic.

3-11-2011
* PIERNAS 3 series ^{60%}
con 42 kilos 5 rep.
* BRAZOS 3 series
con 19 kilos 5 rep.
* PECHO 3 series
con 25 kilos 5 rep.
* ABDOMEN
3 series con 39 repetic.
* LUMBARES
3 series de 44 repetic.

4-11-2011
* PIERNAS 3 series ^{70%}
con 49 kilos 5 rep.
* BRAZOS 3 series
con 22 kilos 5 rep.
* PECHO 3 series
con 29 kilos 5 rep.
* ABDOMEN 3
3 series de 46 repetic.
* LUMBARES
3 series de 52 repetic.

7-11-2011
* PIERNAS 3 series ^{80%}
con 56 kilos 4 repetic.
* BRAZOS 3 series
con 26 kilos 4 repetic.
* PECHO 3 series
con 34 kilos 4 repetic.
* ABDOMEN
3 series de 52 repetic.
* LUMBARES
3 series de 59 repetic.

8-11-2011.
* PIERNAS 3 series ^{90%}
con 63 kilos 3 repetic.
* BRAZOS 3 series
con 29 kilos 3 repetic.
* PECHO 3 series
con 38 kilos 3 repetic.
* ABDOMEN 3 series
de 59 repetic.
* LUMBARES 3 series
de 67 repeticiones.

9-11-2011
*PIERNAS 3 series ^{100%}
con 70 kilos 1 repet.
* BRAZOS 3 series
con 32 kilos 1 rep.
* PECHO 3 series
con 42 kilos 1 rep.
* LUMBARES. 1 serie
74 repeticion
* ABDOMEN 1 serie
65 repeticiones.

10-11-2011
ESTIRAMIENTO
DE LOS PLANOS
MUSCULARES,
TODA LA
CLASE.

11-11-2011
- circuito DE
FUERZA con
TODOS los
Deportistas.

14-11-2011
*TRABAJO DE
PIOMETRIA
ENFOCADO AL
MEJORAMIENTO
DE LA EFECTIVIDAD
DEL GOLPE
DE PUÑO
(GIKOSUKI)

15-11-2011
TRABAJO DE
EFECTIVIDAD DE
los PUÑOS en la
PARTE superior
con la ayuda de
UN compañero.

16-11-2011
TRABAJO DE
EFECTIVIDAD del
Golpe de PUÑO
en la parte del
ABDOMEN y Pecho
con enfoque y
Presicion con un
compañero.

17-11-2011
CIRCUITO de
TRABAJO PARA
EL MEJORAMIENTO
de la efectividad
del Golpe de
PUÑO.
(GIKOSUKI)

18-11-2011
TESS DE LA
EFECTIVIDAD
de Golpe
de PUÑO
14 PUÑOS

21-11-2011
TRABAJO DE
FUERZA RAPIDO
Y RESISTENCIA A
LA FUERZA.

22-11-2011.

TRABAJO DE
FUERZA MÁXIMA
Y
RESISTENCIA A LA
FUERZA

23-11-2011

CIRCUITO DE
TRABAJO DE
FUERZA.

24-11-2011

TESS DE LA
EFECTIVIDAD
DEL GOLPE
DE PUÑO
(GIAKOSUKI)
15 PUÑOS

25-11-2011

CLASE DE
ESTIRAMIENTO
DE TODOS LOS
GRUPOS MUSCULARES.

28-11-2011

FINAL DEL TESS
DE EFECTIVIDAD
DE PUÑOS
(GIAKOSUKI)

17 PUÑOS

después del
TRABAJO de
PUÑOS Y PESAS.

ELVIS TENELEMA

3^{er} mes de trabajo

1-11-2011
40%
* PIERNAS 13 series
con 25 kilos 10 repet.
* BRAZOS 13 series
con 11 kilos 10 repet.
* PECHO 13 series
con 26 kilos 10 repet.
* ABDOMEN
3 series de 36 repetit.
* LUMBARES
3 series de 41 repetit.

VERNAZA GRAFIC

2-11-2011
50%
* PIERNAS 13 series
con 31 kilos 6 repet.
* BRAZOS 13 series
con 14 kilos 6 repet.
* PECHO 13 series
con 22 kilos 6 repet.
* ABDOMEN 13 series
3 series 30 repeticiones
* LUMBARES 13 series
3 series de 34 repeticiones

VERNAZA GRAFIC

3-11-2011
60%
* PIERNAS 13 series
con 37 kilos 5 repet.
* BRAZOS 13 series
con 17 kilos 5 repet.
* PECHO 13 series
con 29 kilos 5 repet.
* ABDOMEN
3 series con 36 repetit.
* LUMBARES
3 series con 41 repetit.

4-11-2011
70%
* PIERNAS 13 series
con 43 kilos 5 repet.
* BRAZOS 13 series
con 20 kilos 5 repet.
* PECHO 13 series
con 30 kilos 5 repet.
* ABDOMEN
3 series de 42 repetit.
* LUMBARES
3 series de 48 repetit.

VERNAZA GRAFIC

7-11-2011
80%
* PIERNAS 13 series
con 50 kilos 4 repet.
* BRAZOS 13 series
con 22 kilos 4 repet.
* PECHO 13 series
con 34 kilos 4 repet.
* ABDOMEN
3 series de 48 repeticiones
* LUMBARES
3 series de 54 kilos

VERNAZA GRAFIC

8-11-2011
90%
* PIERNAS 13 series
con 56 kilos 3 repet.
* BRAZOS 13 series
con 25 kilos 3 repet.
* PECHO 13 series
con 39 kilos 3 repet.
* ABDOMEN
3 series de 54 repetit.
* LUMBARES
3 series de 61 repetit.

VERNAZA GRAFIC

9-11-2011.
100%
*PIERNAS 13 series
con 62 kilos 1 vez
*BRAZOS 13 series
con 28 kilos 1 vez
*PECHO. 13 series
con 43 kilos 1 vez.
*ABDOMEN 1º
3 series de 60 repeti.
*LUMBARES.
3 series de 68 repeti.

10-11-2011
ESTIRAMIENTO
DE LOS PUÑOS
MUSCULARES.
TODA LA
CLASE

11-11-2011
Circuito de Fuerza
de ~~se~~ con todos
los deportistas

14-11-2011
*TRABAJO DE
PIOMETRIA
ENFOCADO AL
MEJORAMIENTO
DE LA EFECTIVIDAD
DEL GOLPE
DE PUÑO
(GIATOSUKI)

15-11-2011
TRABAJO DE
EFECTIVIDAD DE
LOS PUÑOS EN LA
PARTE SUPERIOR
CON LA AYUDA DE
UN COMPAÑERO.

16-11-2011
TRABAJO DE
EFECTIVIDAD DEL
GOLPE DE PUÑO
EN LA PARTE DEL
ABDOMEN Y PECTO
CON ENFOQUE Y
PRESION CON UN
COMPAÑERO.

17-11-2011
CIRCUITO DE
TRABAJO PARA
EL MEJORAMIENTO
DE LA EFECTIVIDAD
DEL GOLPE DE
PUÑO.
(GIATOSUKI)

18-11-2011
TESS DE LA
EFECTIVIDAD
DE GOLPE
DE PUÑO

14 PUÑOS

21-11-2011
TRABAJO DE
FUERZA RAPIDA
Y RESISTENCIA A
LA FUERZA.

22-11-2011.

TRABAJO DE
FUERZA MÁXIMA
Y
RESISTENCIA A LA
FUERZA

23-11-2011

CIRCUITO DE
TRABAJO DE
FUERZA.

24-11-2011

TESS DE LA
EFECTIVIDAD
DEL GOLPE
DE PUÑO
(GIKOSUKI)
15 PUÑOS

VERNAZA GRAFIC

25-11-2011

CLASE DE
ESTIRAMIENTO
DE TODAS LAS
PEANOS MUSCULARES.

VERNAZA GRAFIC

28-11-2011

FINAL DEL TESS
DE EFECTIVIDAD
DE PUÑOS
(GIKOSUKI)

17 PUÑOS

después del
TRABAJO de
PUÑOS Y PESAS.

VERNAZA GRAFIC

YAJAIRA PILAMUNGA

3^{er} mes de trabajo

1-11-2011.

40%

- * PIERNAS. (3 series) con 22 kilos 10 repeti
- * BRAZOS (3 series) con 10 kilos 10 repeti
- * PECHO. (3 series) con 13 kilos 10 repeti
- * ABDOMEN (3 series) con 24 kilos. repeti
- * LUMBARES (3 series) con 27 repetici

2-11-2011

50%

- * PIERNAS. (3 series) con 28 kilos 6 repeti
- * BRAZOS (3 series) con 13 kilos 6 repeti
- * PECHO (3 series) con 17 kilos 6 repeti
- * ABDOMENES. (3 series) con 30 repeticiones
- * LUMBARES (3 series) con 34 repeticiones

3-11-2011

60%

- * PIERNAS (3 series) con 33 kilos 5 repeti
- * BRAZOS (3 series) con 15 kilos 5 repeti
- * PECHO (3 series) con 20 kilos 5 repeti
- * ABDOMEN (3 series) con 36 repeticiones
- * LUMBARES (3 series) con 40 repeticiones

4-11-2011.

70%

- * PIERNAS. (3 series) con 39 kilos 5 repeti
- * BRAZOS (3 series) con 18 kilos 5 repeti
- * PECHO (3 series) con 23 kilos 5 repeti
- * ABDOMEN (3 series) con 42 repeticiones
- * LUMBARES (3 series) con 47 repeticiones

7-11-2011

80%

- * PIERNAS (3 series) con 44 kilos 4 repeti
- * BRAZOS (3 series) con 20 kilos 4 repeti
- * PECHO (3 series) con 26 kilos 4 repeti
- * ABDOMEN (3 series) con 48 repeticiones
- * LUMBARES con 54 repeticiones

8-11-2011

90%

- * PIERNAS (3 series) con 50 kilos 3 repeti
- * BRAZOS (3 series) con 23 kilos 3 repeti
- * PECHO (3 series) con 30 kilos 3 repeti
- * ABDOMEN (3 series) con 54 repeticiones
- * LUMBARES (3 series) con 60 repeticiones

9-11-2011

100%

*PIERNAS. (3 series)
con 55 kilos 1 vez

*BRAZOS (3 series)
con 25 kilos 1 vez

*PECHO (3 series)
con 33 kilos 1 vez

*ABDOMEN (3 series)
con 60 repeticiones

*LUMBARES (3 series)
con 67 repeticiones

10-11-2011

Estiramiento

DE LOS PUNOS

MUSCULARES

• TODA LA CLASE.

14-11-2011

→ TRABAJO DE
PICHETRIA
ENFOCADO A
MEJORAMIENTO Y A
LA EFECTIVIDAD DEL
Golpe de puño

(Giakosuki)

15-11-2011

TRABAJO DE

EFECTIVIDAD DE LOS
PUNOS EN LA PARTE
SUPERIOR CON LA
AYUDA DE UN
COMPANERO.

16-11-2011

TRABAJO DE EFECTIVIDAD
del Golpe de puño
en la parte del
ABDOMEN Y PECHO
CON ENFOQUE Y PRECISION
CON UN COMPANERO.

17-11-2011

Circuito de trabajo
para el MEJORAMIENTO
DE LA EFECTIVIDAD
DEL GOLPE DE
PUÑO
(Giakosuki)

18-11-2011

TEST DE LA
EFECTIVIDAD DEL
Golpe de puño

15 PUNOS

21-11-2011

• TRABAJO DE
FUERZA RAPIDA
Y RESISTENCIA
A LA FUERZA.

22-11-2011

TRABAJO DE
FUERZA MAXIMA
Y
RESISTENCIA A LA
FUERZA

23-11-2011
CIRCUITO DE
TRABAJO DE
FUERZA

24-11-2011
TESS DE LA
EFECTIVIDAD
DEL GOLPE DE
PUÑO
(GIRKO SUKI)

16 PUNTOS

25-11-2011
CLASE DE
ESTIRAMIENTO DE
TODOS LOS
PLANOS MUSCULARES

28-11-2011
FINAL DEL
TESS DE LA
EFECTIVIDAD DE
PUÑOS
(GIRKO SUKI)

18 PUNTOS

Después del trabajo
→ PUNOS Y PESAS

MARCO VELASTEGUI

3^{er} mes de trabajo

1-11-2011
PIERNAS (3 series) 40%
con 22 kilos 10 rep.
PECHO (3 series)
con 13 kilos 10 rep.
BRAZOS (3 series)
con 12 kilos 10 rep.
AbdoMEN (3 series)
con 24 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 25 repeticiones

2-11-2011
PIERNAS (3 series) 50%
con 28 kilos 6 rep.
PECHO (3 series)
con 17 kilos 6 rep.
BRAZOS (3 series)
con 15 kilos 6 rep.
AbdoMEN (3 series)
con 30 ~~rep.~~ rep.
LUMBARES (3 series)
con 32 repeticiones

3-11-2011
PIERNAS (3 series) 60%
con 33 kilos 5 rep.
PECHO (3 series)
con 20 kilos 5 rep.
BRAZOS (3 series)
con 18 kilos 5 rep.
AbdoMEN (3 series)
con 36 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 38 repeticiones

4-11-2011
PIERNAS (3 series) 70%
con 39 kilos 5 rep.
PECHO (3 series)
con 23 kilos (5 rep)
BRAZOS (3 series)
con 21 kilos (5 rep)
AbdoMEN (3 series)
con 41 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 44 repeticiones

7-11-2011
PIERNAS (3 series) 80%
con 44 kilos (4 rep)
PECHO (3 series)
con 26 kilos (4 rep)
BRAZOS (3 series)
con 24 kilos (4 rep)
AbdoMEN (3 series)
con 47 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 50 repeticiones

8-11-2011
PIERNAS (3 series) 90%
con 50 kilos (3 rep)
PECHO (3 series)
con 30 kilos (3 rep)
BRAZOS (3 series)
con 27 kilos (3 rep)
AbdoMEN (3 series)
con 53 repeticiones
LUMBARES (3 series)
con 57 repeticiones

DIA

VERNAZA GRAFIC

DIA

VERNAZA GRAFIC

DIA

VERNAZA GRAFIC

9-11-2011
PIERNAS (3 series) ^{100%}
CON 55 kilos 11 rep.
BRAZOS (3 series)
CON 30 kilos 11 rep.
PECHO (3 series)
CON 33 kilos 11 rep.
ABDOMEN (1 serie)
59 repeticiones
LUMBARES (1 serie)
63 repeticiones

10-11-2011
ESTIRAMIENTO
DE LOS PLANOS
MUSCULARES
TODA LA CLASE.

11-11-2011
CIRCUITO DE
FUERZA CON
TODOS LOS
DEPORTISTAS.

14-11-2011
-TRABAJO DE
GEOMETRIA
ENFOCADO AL
MEJORAMIENTO
Y A LA
EFECTIVIDAD
DEL GOLPE
DE PUÑO
(GIYOKOSUKI)

15-11-2011
TRABAJO DE
EFECTIVIDAD DE
LOS PUÑOS EN LA
PARTE SUPERIOR
CON LA AYUDA
DE UN COMPAÑERO

16-11-2011
TRABAJO DE
EFECTIVIDAD DEL
GOLPE DE PUÑO EN
LA PARTE DEL
ABDOMEN Y PECHO
CON ENFOQUE Y
PRECISION CON
UN COMPAÑERO.

17-11-2011
CIRCUITO DE
TRABAJO PARA
EL MEJORAMIENTO
DE LA EFECTIVIDAD
DEL GOLPE DE
PUÑO
(GIYOKOSUKI).

18-11-2011
TEST DE LA
EFECTIVIDAD
DEL GOLPE DE
PUÑO.
14 PUÑOS

21-11-2011
-TRABAJO DE
FUERZA RÁPIDA
Y RESISTENCIA A
LA FUERZA

22-11-2011

TRABAJO DE
FUERZA MÁXIMA

Y

RESISTENCIA A LA
FUERZA.

23-11-2011

CIRCUITO DEL
TRABAJO DE
FUERZA.

24-11-2011

TEST DE LA
EFECTIVIDAD
DEL GOLPE
DE PUÑO
(CIAKOSUKI)
15 PUNTOS

STALIN TENEMAZA

3^{er} mes de trabajo

1-11-2011
PIERNAS (3 series) 40%
CON 19 kilos 10 rep
PECHO (3 series)
CON 12 kilos 10 rep
BRAZOS (3 series)
CON 11 kilos 10 rep
ABDOMEN (3 series)
CON 22 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON 23 repeticiones

2-11-2011
PIERNAS (3 series) 50%
CON 24 kilos 6 rep.
PECHO (3 series)
CON 15 kilos 6 rep
BRAZOS (3 series)
CON 14 kilos 6 rep
ABDOMEN (3 series)
CON 27 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON 29 repeticiones

3-11-2011
PIERNAS (3 series) 60%
CON 28 kilos 5 rep
PECHO (3 series)
CON 18 kilos 5 rep
BRAZOS (3 series)
CON 17 kilos 5 rep
ABDOMEN (3 series)
CON 32 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON 34 repeticiones

4-11-2011
PIERNAS (3 ser) 70%
CON 33 kilos 5 rep
PECHO (3 series)
CON 21 kilos 5 rep
BRAZOS (3 series)
CON 20 kilos 5 rep
ABDOMEN (3 series)
CON 39 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON 40 repeticiones

7-11-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
CON 38 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
CON 24 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
CON 22 kilos 4 rep
ABDOMEN (3 series)
CON 43 ~~rep~~ rep
LUMBARES (3 series)
CON 46 repeticiones

08-11-2011
*PIERNAS (3 ser) 90%
CON 42 kilos 3 rep
PECHO (3 ser)
CON 27 kilos 3 rep
BRAZOS (3 series)
CON 25 kilos 3 rep
ABDOMEN (3 series)
CON 49 repeticiones
LUMBARES (3 series)
CON 51 repeticiones

9-11-2011
PIERNAS (3 ser) 100%
con 47 kilos 4 vez
PECHO (3 series)
con 30 kilos 1 vez
BRAZOS (3 ser)
con 28 kilos.
ABDOMEN (3 ser)
con 54 repeticiones
LUMBARES (3 ser)
con 57 repeticiones

10-11-2011
Estiramiento de
los planos
musculares todo
la clase.

11-11-2011
circuito de
Fuera con todos
los deportistas.

14-11-2011
Trabajo de
pro mé tri a
enfocada al
mejoramiento
y a la efectividad
del golpe de
puño
(Gyakusuki)

15-11-2011
Trabajo de
efectividad de
los puños en la
parte superior
con la ayuda de
un compañero.

16-11-2011
Trabajo de
efectividad del golpe
de puño en la
parte del abdomen
y pecho con enfoque
y precisión con
un compañero.

17-11-2011
Circuito de trabajo
para el mejoramiento
de la efectividad
del golpe de
puño.
(Gyakusuki)

18-11-2011
TEST DE LA
efectividad
del golpe de
puño.
15 puños

21-11-2011
Trabajo de
Fuerza rápida
y resistencia
a la fuerza.

22-11-2011

Trabajo de
Fuerza MAXIMA
Y

Resistencia a la
Fuerza.

23-11-2011

CIRCUITO del
trabajo de
Fuerza.

24-11-2011

TEST DE LA
Efectividad
DEL Golpe de
Puño.

(GIKOSUKI)

16 Puños.

25-11-2011

CLASE DE
Estiramiento
DE todos*
los planos
musculares.

28-11-2011

FINIS del test
De la efectividad
de Puños
(GIKOSUKI)

16 Puños

despues del trabajo
de puños y pesas

ANIBAL PATAJALO

3^{er} mes de trabajo

1-11-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
CON 30 kilos 10 rep
PECHO (3 ser)
CON 22 kilos 10 rep
BRAZOS (3 ser)
CON 14 kilos 10 rep
Abdomen (3 ser)
CON 30 rep
LUMBARES (3 ser)
CON 29 rep.

2-11-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
CON 38 kilos 6 rep
PECHO (3 ser)
CON 28 kilos 6 rep
BRAZOS (3 ser)
CON 18 kilos 6 rep
Abdomen (3 ser)
CON 38 rep.
LUMBARES (3 ser)
CON 37 rep.

03-11-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
CON 45 kilos 5 rep.
PECHO (3 ser)
CON 33 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
CON 22 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
CON 43 rep
LUMBARES (3 ser)
CON 42 rep.

4-11-2011
PIERNAS (3 ser) 70%
CON 53 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
CON 39 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
CON 25 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
CON 53 rep
LUMBARES (3 ser)
CON 52 rep.

7-11-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
CON 60 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
CON 44 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
CON 29 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
CON 60 rep
Lumbares (3 ser)
CON 59 rep.

8-11-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
CON 68 kilos 3 rep
PECHO (3 ser)
CON 50 kilos 3 rep
BRAZOS (3 ser)
CON 32 kilos 3 rep
Abdomen (3 ser)
CON 68 rep
Lumbares (3 ser)
CON 67 rep.

9-11-2011
PIERNAS (3 ser) 100%
con 75 kilos 1 rep
PECHO (3 ser)
con 85 1 rep
BRAZOS (3 ser)
con 36 kilos 1 rep
Abdomen (3 ser)
con 75 rep
Lumbares (3 ser)
con 73 rep.

10-11-2011
Estiramiento de
los planos
Musculares todo
la clase.

11-11-2011
Circuito de
Fuera con todos
los deportistas.

14-11-2011
Trabajo de
piometria
enfocado al
mejoramiento
y a la efectividad
del golpe de
puño
(Grakosuki)

15-11-2011
Trabajo de
efectividad de
los puños en la
parte superior
con la ayuda de
un compañero.

16-11-2011
Trabajo de
efectividad del golpe
de puño en la
parte del abdomen
y pecho con enfoque
y presión con
un compañero.

17-11-2011
Circuito de trabajo
para el mejoramiento
de la efectividad
del golpe de
puño.
(Grakosuki)

18-11-2011
Test de la
efectividad del
golpe de puño
17 puños

21-11-2011
Trabajo de
Fuerza rápida
y resistencia
a la fuerza.

21-11-2011
Trabajo DE
Fuerza rápido
y resistencia
a la fuerza.

22-11-2011
Trabajo de
Fuerza MAXIMA
Y
Resistencia a la
Fuerza.

22-11-2011
Trabajo de
Fuerza MAXIMA
Y
Resistencia a la
Fuerza.

23-11-2011
Circuito del
trabajo de
Fuerza.

24-11-2011
TEST DE LA
Efectividad del
golpe de puño
(GIKOSUKI)
16 Puños

25-11-2011
CLASE DE
Estiramiento
DE todas
los planos
musculares.

28-11-2011
TEST FINAL
DE LA efectividad
DE Puños
(GIKOSUKI)
19 puños
después del trabajo
de pesas y puños

PABLO TENEMAZA

3^{er} mes de trabajo

1-11-2011
PIERNAS (3 ser) 40%
con 22 kilos 10 rep
PECHO (3 ser)
con 14 kilos 10 rep
BRAZOS (3 ser)
con 12 kilos 10 rep
Abdomen (3 ser)
con 24 rep.
LUMBARES (3 ser)
con 28 rep.

2-11-2011
PIERNAS (3 ser) 50%
con 28 kilos 6 rep
PECHO (3 ser)
con 18 kilos 6 rep
BRAZOS (3 ser)
con 15 kilos 6 rep
Abdomen (3 ser)
con 30 rep
LUMBARES (3 ser)
con 36 rep.

3-11-2011
PIERNAS (3 ser) 60%
con 33 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 21 kilos 5 rep.
BRAZOS (3 ser)
con 17 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 36 rep & rep
Lumbares (3 ser)
con 43 repet.

4-11-2011
PIERNAS (3 ser) 70%
con 39 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 25 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 20 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 42 rep
LUMBARES (3 ser)
con 50 rep.

7-11-2011
PIERNAS (3 ser) 80%
con 44 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 28 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 23 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 48 rep
Lumbares (3 ser)
con 57 rep.

8-11-2011
PIERNAS (3 ser) 90%
con 50 kilos 3 rep
PECHO (3 ser)
con 32 kilos 3 rep
BRAZOS (3 ser)
con 26 kilos 3 rep
Abdomen (3 ser)
con 54 rep
Lumbares (3 ser)
con 64 rep.

9-11-2011
PIERNAS (3 ser) 100%
con 55 kilos 1 rep
PECHO (3 ser)
con 35 kilos 1 rep
BRAZOS (3 ser)
con 29 kilos 1 rep
Abdomen (3 ser)
con 60 rep
Lumbares (3 ser)
con 77 rep.

10-11-2011
Estiramiento
DE LOS PUNOS
MUSCULARES
TODA LA CLASE.

11-11-2011
CIRCUITO DE
FUERZA CON
TODOS LOS
DEPORTISTAS.

14-11-2011
→ TRABAJO DE
PIQUETRIA
ENFOCADO AL
MEJORAMIENTO Y A
LA EFECTIVIDAD DEL
Golpe de Puño
(Ginkosuzi)

15-11-2011
TRABAJO DE
EFECTIVIDAD DE LOS
PUNOS EN LA PARTE
SUPERIOR CON LA
AYUDA DE UN
COMPAÑERO.

16-11-2011
TRABAJO DE EFECTIVIDAD
del Golpe de Puño
en la parte del
ABDOMEN Y PECHO
CON ENFOQUE Y PRECISIÓN
CON UN COMPAÑERO.

17-11-2011
CIRCUITO DE TRABAJO
PARA EL MEJORAMIENTO
DE LA EFECTIVIDAD
DEL GOLPE DE
PUÑO
(Ginkosuzi)

18-11-2011
TEST DE LA
EFECTIVIDAD DEL
Golpe de Puño
16 PUNOS

21-11-2011
TRABAJO DE
FUERZA RAPIDA
Y RESISTENCIA
A LA FUERZA.

22-11-2011

TRABAJO DE
FUERZA MÁXIMA

Y

RESISTENCIA A LA
FUERZA

23-11-2011

CIRCUITO DE
TRABAJO DE
FUERZA

24-11-2011

TEST DE LA
EFECTIVIDAD DEL
Golpe de Puño
(GIKOSUKI)

17 Puños

25-11-2011

CLASE DE
ESTIRAMIENTO DE
TODOS LOS
PLANOS MUSCULARES

28-11-2011

Final del
TEST DE
EFECTIVIDAD
DE Puños
(GIKOSUKI)

19 Puños

después del trabajo
de pesos y puños

ANDREA LLIVI

3^{er} mes de trabajo

1-11-2011
Piernas (3 ser) 40%
con 18 kilos 10 rep
Pecho (3 ser)
con 9 kilos 10 rep
BRAZOS (3 ser)
con 8 kilos 10 rep
Abdomen (3 ser)
con 23 rep
LUMBARES (3 ser)
con 23 rep

2-11-2011
Piernas (3 ser) 50%
con 23 kilos 6 rep
Pecho (3 ser)
con 11 kilos 6 rep
BRAZOS (3 ser)
con 10 kilos 6 rep
Abdomen (3 ser)
con 29 rep
LUMBARES (3 ser)
con 32 rep

4-11-2011
Piernas (3 ser) 70%
con 32 kilos 5 rep
Pecho (3 ser)
con 15 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 13 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 41 rep
LUMBARES (3 ser)
con 44 rep.

3-11-2011
Piernas (3 ser) 60%
con 28 kilos 5 rep
Pecho (3 ser)
con 13 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 11 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 35 rep
LUMBARES (3 ser)
con 39 rep

07-11-2011
Piernas (3 ser) 80%
con 37 kilos 4 rep
Pecho (3 ser)
con 17 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 15 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 46 rep
LUMBARES (3 ser)
con 50 rep

8-11-2011
Piernas (3 ser) 90%
con 41 kilos 3 rep
Pecho (3 ser)
con 20 kilos 3 rep
BRAZOS (3 ser)
con 17 kilos 3 rep
Abdomen (3 ser)
con 52 rep
LUMBARES (3 ser)
con 57 rep.

9-11-2011
PIERNAS (2 ser) 100%
con 46 kilos 1 rep
PECHO (3 ser)
con 22 kilos 1 rep
BRAZOS (3 ser)
con 19 kilos 1 rep
Abdomen (3 ser)
con 58 rep
LUMBARES (3 ser)
con 63 rep

10-11-2011
Estiramiento de
los planos
musculares todo
la clase.

11-11-2011
circuito de
Fuera con todos
los deportistas.

14-11-2011
Trabajo de
pro métrica
enfocado al
mejoramiento
y a la efectividad
del golpe de
puño
(Grakosuki)

15-11-2011
Trabajo de
efectividad de
los puños en la
parte superior
con la ayuda de
un compañero.

16-11-2011
Trabajo de
efectividad del golpe
de puño en la
parte del abdomen
y pecho con enfoque
y presión con
un compañero.

17-11-2011
circuito de trabajo
para el mejoramiento
de la efectividad
del golpe de
puño.
(Grakosuki)

18-11-2011
TEST DE LA
EFECTIVIDAD
DEL GOLPE
DE
PUÑO

16 Puños

21-11-2011
Trabajo de
Fuerza rápida
y resistencia
a la fuerza.

22-11-2011

Trabajo de
Fuerzas MAXIMA
Y
Resistencia a la
Fuerza.

23-11-2011

Circuito del
trabajo de
Fuerza.

24-11-2011

TEST DE LA
Efectividad
Del Golpe de
Puño
(Giakosubi)
16 puños

25-11-2011

CLASE DE
Estiramiento
DE todas
los planos
musculares.

28-11-2011

Final del
test de la
Efectividad de
Puños
(Giakosukis)
18 puños
después de (trabajo
y Puños y Pesas.

CARME TIXE

3^{er} mes de trabajo

1- 11- 2011
Piernas (3 ser) 40%
con 21 kilos 10 rep
PECHO (3 ser)
con 10 kilos 10 rep
BRAZOS (3 ser)
con 9 kilos 10 rep
Abdomen 3 ser.
con 22 rep
Lumbares (3 ser)
con 26 rep

2- 11- 2011
Piernas (3 ser) 50%
con 27 kilos 6 rep
PECHO (3 ser)
con 13 kilos 6 rep
BRAZOS (3 ser)
con 11 kilos 6 rep
Abdomen (3 ser)
con 28 rep
Lumbares (3 ser)
con 33 rep

3- 11- 2011
Piernas (3 ser) 60%
con 32 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 16 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 13 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 33 rep
Lumbares (3 ser)
con 39 rep

4- 11- 2011
Piernas (3 ser) 70%
con 37 kilos 5 rep
PECHO (3 ser)
con 18 kilos 5 rep
BRAZOS (3 ser)
con 15 kilos 5 rep
Abdomen (3 ser)
con 39 rep
Lumbares (3 ser)
con 46 rep

7- 11- 2011
Piernas (3 ser) 80%
con 42 kilos 4 rep
PECHO (3 ser)
con 21 kilos 4 rep
BRAZOS (3 ser)
con 18 kilos 4 rep
Abdomen (3 ser)
con 44 rep
Lumbares (3 ser)
con 52 rep

8- 11- 2011
Piernas (3 ser) 90%
con 48 kilos 3 rep
PECHO (3 ser)
con 23 kilos 3 rep
BRAZOS (3 ser)
con 20 kilos 3 rep
Abdomen (3 ser)
con 50 rep
Lumbares (3 ser)
con 59 rep

9-11-2011
Piernas (3 ser) 100%
con 53 kilos 1 rep
PECHO (3 ser)
con 26 kilos 1 rep
BRAZOS (3 ser)
con 22 kilos 1 rep
Abdomen (3 ser)
con 55 rep
Lumbares (3 ser)
con 65 rep.

10-11-2011
Estiramiento de
los planos
Musculares todo
la clase.

11-11-2011
Circuito de
Fuera con todos
los deportistas.

14-11-2011
Trabajo de
piometria
enfocado al
mejoramiento
y a la efectividad
del golpe de
puño
(Grakosuki)

15-11-2011
Trabajo de
Efectividad de
los puños en la
parte superior
con la ayuda de
un compañero.

16-11-2011
Trabajo de
Efectividad del golpe
de puño en la
parte del abdomen
y Pecho con enfoque
y presión con
un compañero.

17-11-2011
Circuito de trabajo
Para el mejoramiento
de la efectividad
del golpe de
puño.
(Grakosuki)

18-11-2011
TEST DE LA
Efectividad
del golpe de
puño.
15 puños

21-11-2011
Trabajo de
Fuerza rápida
y resistencia
a la fuerza.

22-11-2011

Trabajo de
Fuerza MAXIMA
Y

Resistencia a la
Fuerza.

23-11-2011

CIRCUITO del
trabajo de
Fuerza.

24-11-2011

TEST DE LA
EFECTIVIDAD
DEL GOLPE de
PUÑO.

(GIAKOSUKI)

16 PUÑOS.

25-11-2011

CLASE DE
ESTIRAMIENTO
DE TODOS^º
LOS PLANOS
MUSCULARES.

28-11-2011

FINAL DEL
TEST DE LA
EFECTIVIDAD
DE PUÑOS

(GIAKOSUKI)

18 PUÑOS

DESPUES del
TRABAJO de PUÑOS
Y PESAS

GALERIA DE FOTOS TEST DE FUERZA MAXIMA DE PIERNAS

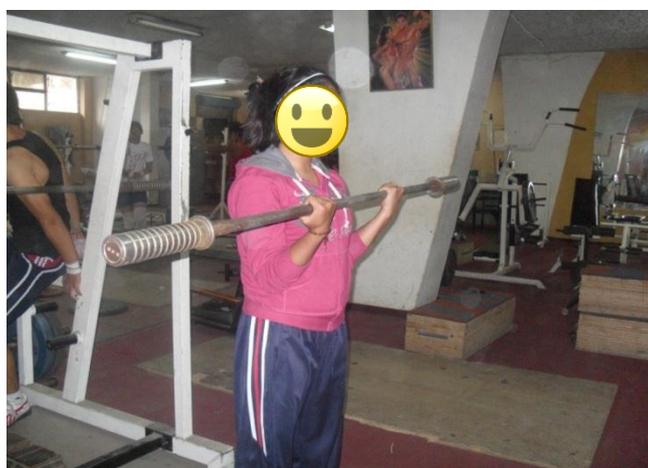


GALERIA DE FOTOS TEST DE FUERZA MAXIMA DE PECHO



TEST DE FUERZA MAXIMA DE BRAZOS





TEST DE REPETICIÓN MÁXIMA DE ABDOMEN



TEST REPETICION MAXIMA DE LUMBARES



EJERCICIOS ADICIONALES BASICOS PARA LA PRESICIÓN DEL PUÑO



Trabajo de reacción: realización de varias flexiones de pecho al pitazo los deportistas se colocan de pie y realizan giakosuki varias veces.



Trabajando en el multifuerza realizando preparación física de diferentes partes del cuerpo de los deportistas.



Trabajando piernas y tríceps con ayuda y sin ella



Trabajando piernas y tríceps con ayuda y sin ella

TRABAJO PARA EL MEJORAMIENTO DEL PUÑO





Realización de un circuito saltando un obstáculo a determinada distancia, se atraviesa el obstáculo y se realiza giakosuki







TEST DE EFECTIVIDAD EN LOS PUÑOS





Preparación para ejecutar el puño (Giakozuki)



TEST DE FINAL DE LA EFECTIVIDAD DE LOS PUÑOS



Ejecucion del puño (giakozuki)

