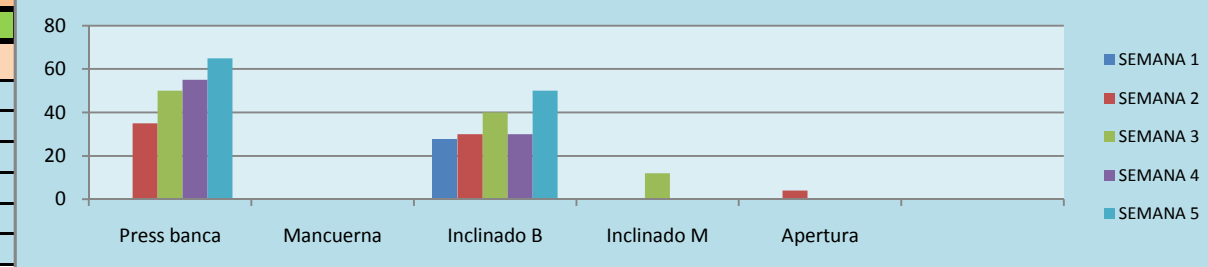
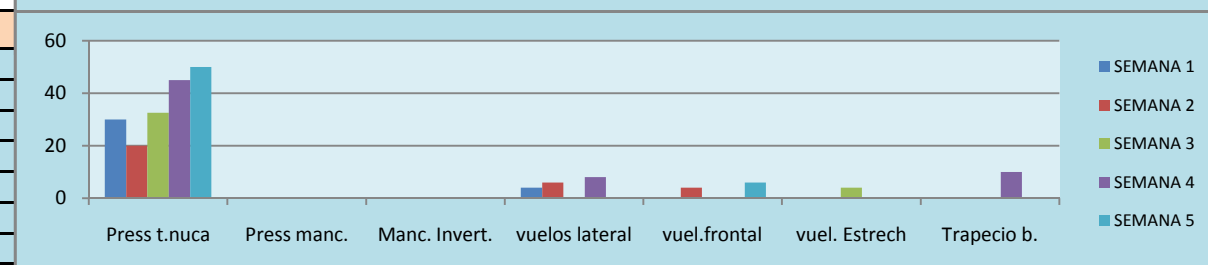


CONTROL DE EJERCICIOS Boris G^a-Sanjuan Machado **MES DE FEBRERO**

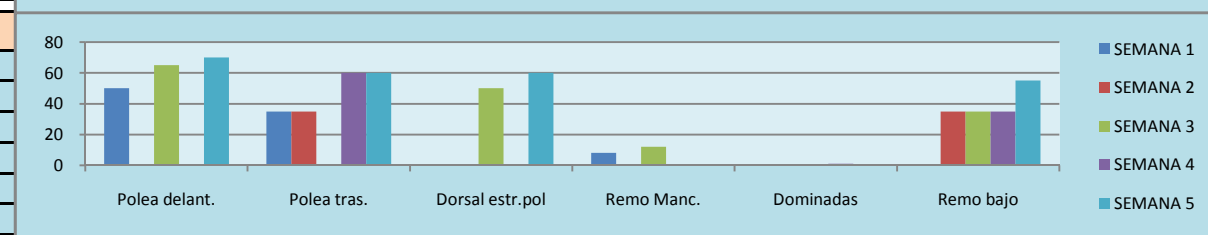
	Rep/kg		Rep/kg		Rep/kg		Rep/kg		Rep/kg	
PECHO	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
Press banca			10	35	7	50	8	55	2	65
Mancuerna										
Inclinado B	10	27,5	10	30	8	40	13	30	5	50
Inclinado M					8	12				
Apertura			10	4						



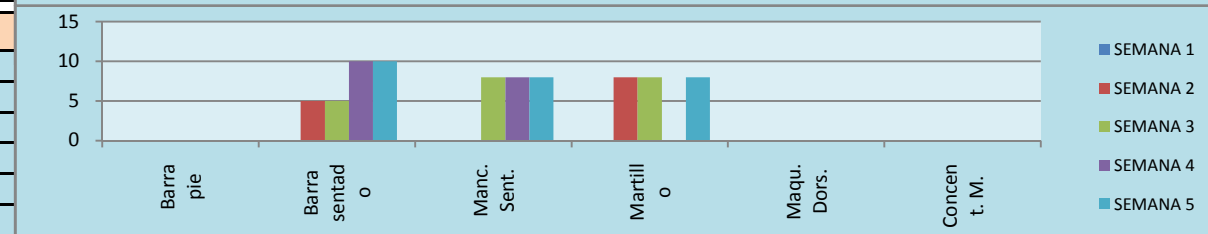
HOMBROS	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
Press t.nuca	10	30	10	20	8	32,5	4	45	3	50
Press manc.										
Manc. Invert.										
vuelos lateral	10	4	10	6			6	8		
vuel.frontal			12	4					10	6
vuel. Estrech					10	4				
Trapecio b.							10	10		



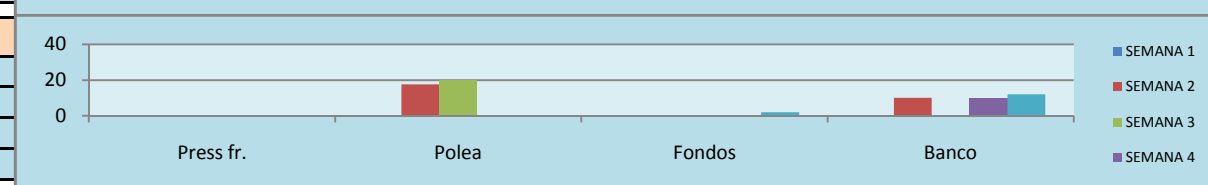
DORSALES	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
Polea delant.	10	50			6	65			2	70
Polea tras.	10	35	10	35			4	60	5	60
Dorsal estr.pol					8	50			8	60
Remo Manc.	10	8			10	12				
Dominadas		0		0				1		
Remo bajo			10	35	9	35	10	35	8	55



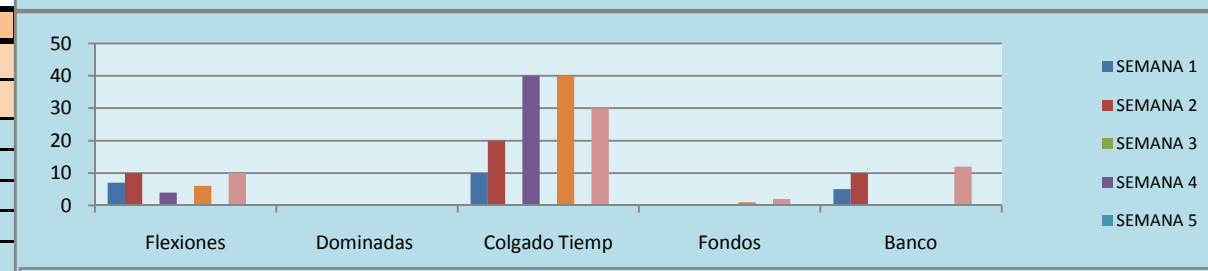
BICEPS	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
Barra pie										
Barra sentado			12	5	13	5	4	10	6	10
Manc. Sent.					8	8	8	8	10	8
Martillo			10	8	9	8			11	8
Maqu. Dors.										
Concent. M.										



TRICEPS	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
Press fr.										
Polea			12	17,5	8	20				
Fondos				0						2
Banco				10				10		12



EJERCICIOS BASICOS						
	REPET.	REPET.	REPET.	REPET.	REPET.	
	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	
Flexiones	7	10	4	6	10	
Dominadas	0	0				
Colgado Tiemp	10	20	40	40	30	
Fondos	0	0			1	2
Banco	5	10				12



CONTROL DE ASISTENCIA										
	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5	
LUNES			07/02/2011	REUNIÓN	14/02/2011		21/02/2011	REUNIÓN	28/02/2011	
MARTES	01/02/2011	1º DIA	08/02/2011	P,C	15/02/2011		22/02/2011			
MIÉRCOLES	02/02/2011	FIESTA	09/02/2011		16/02/2011	P,C	23/02/2011			
JUEVES	03/02/2011	REUNIÓN	10/02/2011		17/02/2011		24/02/2011			
VIERNES					18/02/2011		25/02/2011			



CUOTA MENSUAL : PAGADA EL 1 DE FEBRERO
 CUOTA DEL GIMNASIO: PAGADA EL 1 DE FEBRERO
 P.C: Pesas y cardio

RESUMEN MENSUAL POR SESIONES		
Sesión 1ª	Mejor de lo que esperaba. Hay que mejorar las flexiones y sobre todo las dominadas. Hacer hincapié en la flexibilidad. Aguanta bien el ritmo de entrenamiento.	01-feb
Sesión 2ª	Primera sesión de pecho, hay que fortalecer el brazo izquierdo, le tiembla un poco cuando llega a la 7ª u 8ª repetición. En cuanto a los brazos, la mejora va a ser bastante rápida. Para la mejora de la fuerza del brazo izquierdo haremos hincapié en potenciar los antebrazos, mediante ejercicios específicos (colgarse, antebrazos con discos, etc).	08-feb
Sesión 3ª	Ha costado bastante hacer press tras nuca, hemos tenido que hacerlo sólo con la barra. Hemos hecho tri-series (flexiones 10, 20" colgados y femorales 17,5 kgrs (12 repeticiones). Hay que hacer más cardio (20 a 25 minutos) y vigilar la dieta bastante.	09-feb
Sesión 4ª	Bastante bien. Aguantó bien el entreno. Mejoró el press banca inclinado. Se aguante mejor en la barra de dominadas (aguantó más de 20 segundos). Hicimos triceps: fondos paralelas (no hizo ninguna, pero aguantó más de 10 segundos), banco para triceps (le gustó bastante, hizo 10 repeticiones).	10-feb
Sesión 5ª	Hoy hemos empezado a incrementar el peso (hacemos 5 ó 6 repeticiones pesadas y completamos la serie con menos peso). En dorsales ha mejorado bastante, 7 repeticiones con 65 kilos completada con otras 5 repeticiones con 35 kilos. Hemos hecho hombros en maquina (17,5 kilos a 7 repeticiones, completado con otras 3 repet, con una placa, una vez acabado ha hecho series colgado, llegando a 40 segundos). La mejora es evidente, una vez que va adquiriendo fuerza en los brazos el resto es más fácil.	14-feb
Sesión 6ª	Hemos entrenado 50 minutos de pesas y 30 minutos de cardiovascular (5 minutos en la bici y alternando 2 minutos en la cinta de correr a 10k/h, 11k/h, en total 4 series de 2 minutos en la cinta y recuperando 2 minutos en la bicicleta). En cuanto a las pesas, hoy ha hecho con 50 kilos en press de banca (7 repeticiones) y 40 kilos en pecho inclinado con barra (8 repet.). Hemos hecho un nuevo ejercicio de biceps con mancuerna sentado (8 kilos 8 repet. cada brazo). Hay que trabajar más el cardiovascular.	15-feb
Sesión 7ª	Ha mejorado en press tras nuca, ya no le tiembla tanto el brazo izquierdo. Hemos hecho dos ejercicios nuevos de triceps (polea-- 8 repet. con 20 kilos y triceps con una mancuerna---10 repet. con 8 kilos). No ha hecho piernas, se ha centrado más en las abdominales y las lumbares. En cuanto alas flexiones de brazos, le esta costando mucho, mientras que la mejora colgandose en la barra es evidente (aguanta 41 segundos e incluso se da el lujo de subir un poco su cuerpo).	16-feb
Sesión 8ª	Hoy hemos incluido un nuevo ejercicio de pecho: pecho inclinado con mancuerna, le ha gustado mucho (4 series de 8 a 10 repeticiones, con 12 kilos, al llegar a las últimas repeticiones no sentía el brazo izquierdo). Hicimos dorsales, incluyendo un ejercicio nuevo (jalón dorsales estrecho 8 repet. con 50 kilos, en la última serie hizo 5 con 60 kilos completando la serie con 30 kilos). Hizo 5 flexiones, pero le cuesta bastante, intentaremos hacer un entreno para mejorar las flexiones. Le falla bastante el brazo izquierdo haciendo biceps.	17-feb
Sesión 9ª	Hemos hecho un entreno de fuerza combinado con ejercicios de altas repeticiones. En press de banca a conseguido levantar 65 kilos (2 repeticiones). Luego hemos hecho dominadas (40 segundos) combinados con press inclinado de pecho (13 repet. con 30 kilos). Trabajamos espalda, polea trasera, remo en manquina. Para terminar, superseries de vuelos de hombros (muy exigente) 6 repet. con 8 kilos, 6 repet. con 4 kilos y 6 repet. con 2 kilos. Hemos terminado con una breve sesión de abdominales y estiramientos (va mejorando)	23-feb
Sesión 10ª	Uno de los mejores entrenamientos que ha efectuado Boris. Lo más importante, el brazo izquierdo va adquiriendo mayor potencia, no tiembla casi nada. Empezamos con press tras nuca, la mejora ha sido espectacular, ha hecho 5 series, una de ellas ha sido con 45 kilos, efectuando 6 repeticiones, otra con 40 kilos haciendo 10 repeticiones. Luego hemos hecho press de hombros en maquina (12,5 kilos a 13 repeticiones) combinado con trapecios con disco de 10 kilos. En biceps hemos hecho, curl con mancuerna de pie y sentado con barra (10 kilos a 8 repeticiones). Para terminar, 4 series de flexiones a 6 repeticiones combinado con abdominales. Ha pedido hacer más abdominales (la siguiente sesión haremos un entreno intenso de abdominales)	24-feb
Sesión 11ª	En esta sesión hemos incorporado las abdominales a la sesión de entrenamiento, lumbares al inicio del ejercicio y abdominales al finalizar el mismo. Hemos hecho, 50 lumbares y 125 abdominales, el próximo día subiremos la cifra un poco. En cuanto a la sesión en sí, hoy ha vuelto a superarse a sí mismo, 5 repeticiones con 50 kgrs en press banco inclinado para pecho, 10 repeticiones con 45 kilos. En dorsales, remo bajo, 8 repet, con 55 kilos. En cuanto a triceps, ha mejorado bastante en el ejercicio de banco para triceps, ha hecho 12 repeticiones, y luego ha puesto 5 kilos (10 repet.) y 10 kilos (10 repet.). En cuanto a fondos en paralelas, los primeros días no era capaz de colgarse, este día he hecho 2 repeticiones y ha aguantado 15 segundos.	25-feb
Sesión 12ª	Última sesión del primer mes. Hemos entrenado dorsales (jalón polea delantero 2 repet. con 70 kilos, jalón estrecho con polea 8 repet. con 60 kilos), hemos completado la espalda con ejercicios de dominadas y pullover para dorsales). Posteriormente hemos trabajado hombros: press tras nuca (3 repeticiones con 50 kilos y 8 con 45 kilos, la mejora en este ejercicio es espectacular (incremento de la fuerza del 66,67%), luego hemos hecho superseries de hombros, frontal y lateral, para acabar haciendo abdominales y flexiones (dos series de 10 repeticiones)	28-feb
Sesión 13ª		
Sesión 14ª		
Sesión 15ª		
Sesión 16ª		

MEJORA DEL RENDIMIENTO EN LOS EJERCICIOS BASICOS (INCREMENTO DE FUERZA %)

FLEXIONES	DOMINADAS	COLGADO	FONDOS	BANCO TRICEPS	PRESS BANCA	PRESS TRAS N.	PRESS INC.	POLEA DELANT	POLEA DORS.TR
42,86%	0,00%	200,00%	200,00%	140,00%	85,71%	66,67%	81,82%	40,00%	71,43%

OBJETIVOS DEL PRIMER MES DE ENTRENO (Kilos y repeticiones)														
	Objetivo	Resultado	Desviación	Objetivo	Resultado	Desviación	Objetivo (kilos)	Resultado	Desviación					
										Peso actual	Peso fin mes			
FUERZA	Press banca	55	65	10	Polea Dors. Del.	75	70	-5	PESO	Intentar bajar un kilo	-83,50			Peso actual
	Press Inclín.	45	50	5	Polea Dors. Trasero	55	60	5						83,5
	Press tras n.	40	50	10	Biceps Sentado	10	10	0						Peso fin mes
	Dominadas	1	0	-1										
	Colgado	50	40	-10										
	Fondos	1	2	1										
	Flexiones	12	10	-2										

CONCLUSIÓN DEL PRIMER MES: Lo más importante de este primer mes, es la constancia (siempre que ha podido) a la hora de trabajar, siempre dispuesto a entrenar. Ha mejorado mucho desde el primer entreno, sobre todo la fuerza de las muñecas que las tenía muy debil, sobre todo la del brazo izquierdo, la cual hemos mejorado haciendo ejercicios específicos, como colgarse en la barra, ejercicios de antebrazos con discos, flexiones de brazo, etc, donde ha mejorado mucho. En cuanto a la mejora en la fuerza ha sido considerable: Objetivos del segundo mes: Incrementar un poco el cardio (operación semana santa), mejorar la flexibilidad, intentar hacer dos dominadas, algún que otro fondo para triceps e intentar incrementar algo más la fuerza en los ejercicios básicos (press tras nuca, press de banca para pecho, etc). En resumidas cuentas, la mejora en todos los aspectos ha sido notable, tanto el incremento de fuerza como la mejora cardiovascular. Para este segundo mes de entreno, el objetivo no es tanto el incrementar la fuerza, sino mejorar la capacidad cardiovascular (bicicleta, cinta de correr, natación, etc), esto combinandolo con sesiones intensas de pesas haciendo ejercicios básicos. Uno o dos días a la semana hacer sesiones de abdominales, empezando por 1 minuto y subiendo cada sesión medio minuto, con el objetivo de incrementar la resistencia abdominal. Por último, intentar mejorar las flexiones, el objetivo de este segundo mes es de hacer 15 repeticiones, para ello es necesario hacer hincapie en los ejercicios de fortalecimiento de la muñeca y colgarse en la barra