

	ADAPTACION ANATOMICA	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
DURACION	2-4 SEMANAS	4-8 SEMANAS	8-16 SEMANAS	De 16 en adelante
INTENSIDAD	MUY BAJA FALLO-5 De 15(20)* a 25(30)reps	BAJA FALLO-3 De 12 (15) reps a 15 (18) reps	MEDIA FALLO-2 De 10(12-11) reps a 12(13-14) reps	ALTA FALLO-1 y FALLO De 6(6) o (7) reps a 8(8) o (9) reps
VOLUMEN por Grupo Muscular	3-4 Series por Grupo Muscular	4- <del>6</del> Series por Grupo Muscular	<del>6</del> -7-8 Series por Grupo Muscular	<del>8</del> Series y hasta 10-12 series por GM
FRECUENCIA ENTRENO GM	2-3 <i>3 Mejor que 2</i>	2-3 <i>2 Mejor que 3</i>	<del>2</del> -1	<del>1</del> -2
NUMERO ENTRENOS SEMANALES	2-4	2-4	3-4	4-5
DENSIDAD	30-75"	45"-60"-75"	75"-120"	120"-180"
METODOLOGIA	<u>CIRCUITO</u> <u>-PROGRESION VERTICAL</u>	<u>PROGRESION</u> <u>HORIZONTAL/VERTICAL</u> <u>CIRCUITO</u>	<u>+PROGRESION</u> <u>HORIZONTAL</u> <u>-PROGRESION</u> <u>VERTICAL</u>	PROGRESION HORIZONTAL

\* Hacer 15 pudiendo hacer 20