



Federación Nacional de Karate - Do Argentina

Numero de Personería Jurídica en trámite.

Preparación Física FNK 2018

Entrenamiento de Fuerza

Día 1: Tren superior

- **PECHO:** Press de banco plano – 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.
- **ESPALDA:** Remo acostado o polea baja – 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.
- **BICEPS:** con mancuerna - 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.
- **TRICEPS:** con mancuerna - 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.
- **DELTOIDES** (hombros)
 - Anterior
 - Medio
 - Posterior
 - 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.

Día 2: Tren inferior

- **CUADRICEPS:** en sillón - 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.
- **SENTADILLAS:** profundas con barra y toma frontal - 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.
- **SUBIDAS:** laterales al banco - 3 series de 10 repeticiones - 1.30 min de pausa.
- **ABDUCTORES:** en sillón - 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.
- **ISQUITIBIALES:** en sillón - 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.

**CUERPO TECNICO
FNK**



Federación Nacional de Karate – Do Argentina

Numero de Personería Jurídica en trámite.

Preparación Física FNK 2018

Entrenamiento de Fuerza

Día 3: Mixto

- **DOMINADAS:** en barra fija con toma al ancho de los hombros - 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.
- **FONDO:** entre paralelas - 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.
- **ADUCTORES:** en sillón - 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.
- **FUERZA:** estricta o militar (una serie frontal y otra dorsal) - 3 series de 10 repeticiones al 60 – 65 % - 1.30 min de pausa.

- Estos ejercicios pueden realizarse a modo de circuito hasta completar las 3 series.
- Las macropausas pueden ser de 4 a 5 minutos.
- De ser posible realizar una 4ta serie con carga del 45 al 60%.
- Este plan fue programado para realizarlo durante 3 o 4 semanas.

**CUERPO TECNICO
FNK**