

P · R · X

C O L L E C T I V E

PUNTOS CLAVE

P · R · X

COLLECTIVE

OBJETIVO

Queremos que te muevas mejor y con mayor conciencia independientemente de:

- La carga
- La fatiga
- El nivel de estrés al que estés expuesto

Lo conseguiremos trabajando patrones de movimientos naturales del ser humano, en diferentes escenarios y con diferentes cargas.

Desde ya, elimina el no puedo, analiza tus posibilidades y desarrolla la capacidad de adaptarte para realizar la tarea con los elementos que tengas a tu alcance.

PRESENTACIÓN

PUNTOS CLAVE

P · R · X

COLLECTIVE

CONSEJOS

1. **PRIORIZA EL MOVIMIENTO SIEMPRE.**
2. **TRABAJA EL MÁXIMO RECORRIDO DENTRO DE TUS CAPACIDADES.**
3. **SI TE SIENTES SEGURO INCREMENTA LA CARGA.**
4. **SI NO PUEDES INCREMENTAR LA CARGA, REDUCE DESCANSOS PARA INCREMENTAR LA INTENSIDAD.**
5. **ESCUCHA TU CUERPO, SI SIENTES QUE HAS HECHO SUFICIENTE PERMITETE DESCANSAR.**
6. **EL SOBREENTRAINAMIENTO NO TIENE SENTIDO EN ESTE CONTEXTO, ESFUERZATE SIEMPRE PERO ESCUCHANDOTE.**
7. **DISFRUTA DEL PROCESO Y NO TE FRUSTRES.**

PUNTOS CLAVE

P · R · X

COLLECTIVE

PROGRESIONES

PROTOCOLO TRABAJO

El primer número determina las series y el segundo las repeticiones (p.e. 4 x 10 = 4 series de 10 repeticiones). Pulsa el botón de VIDEO para ver los ejercicios de la sesión.

SEMANAS 1 A 4 DE FUERZA

En esta fase nos centraremos principalmente en el movimiento. Busca tu mayor rango de movimiento en cada ejercicio. Completaremos todas las series de un ejercicio antes de pasar al siguiente, descansando máximo 1 minuto entre series.

SEMANAS 5 A 6 DE FUERZA

Condicionaremos los movimientos siempre que nos sintamos seguros incrementando las cargas y la intensidad.

SEMANAS 1 A 6 ACONDICIONAMIENTO

En esta parte realizaremos todos los ejercicios seguidos por el número de rondas marcadas y descansaremos dos minutos entre rondas.

PUNTOS CLAVE

P · R · X

COLLECTIVE

NOMENCLATURA

Alt. = Alternar

CB = Clubbell

C&J = Clean & Jerk

KB = Kettlebell

LM = Landmine

RDL = Rumanian Deadlift

RL = Reverse Lunge

SB = Sandbag

SQ = Squat

STOH = Shoulder To Over Head

2 = to

SI NECESITAS ALGUNA ADAPTACIÓN PUNTUAL
POR MATERIAL, PUEDES ESCRIBIRME A
HI@BLACKSIDEBOX.ES

RECUERDA QUE LA VARIABILIDAD DEL
ENTRENAMIENTO ES CRUCIAL PARA MANTENER
UNA ADAPTACIÓN Y PROGRESIÓN CONTINUA.

DISTRIBUCIÓN DÍAS

P · R · X

COLLECTIVE

SEMANA

DÍA 1

TRABAJO DE KB

En esta sesión, la naturaleza de los ejercicios nos permitirá progresar más fácilmente en cargas y desarrollar mucho nuestra fuerza.

DÍA 2

TRABAJO DE CB

En esta sesión, el tiempo bajo tensión por el tipo de ejercicios determina el estímulo y, para ello, debemos aprender a movernos con conciencia.

DÍA 3

RECOMENDACIÓN

Descanso activo, realizando una sesión suave de cardio (zona 2) de entre 25 y 45 minutos.

También encontrarás en nuestra cuenta de IG y YOUTUBE propuestas entrenamientos bodyweight

DÍA 4

TRABAJO DE LM

Similar al día 2 por la complejidad de los ejercicios, aunque la progresión de carga es más llevadera y, además, cruzamos estos con saltos para mejorar la tolerancia al impacto de nuestro tren inferior.

DÍA 5

TRABAJO DE SB

Al igual que el día 1, nos centraremos en el desarrollo de la fuerza y potencia aunque progresar en cargas llevará más tiempo.

CALENTAMIENTO

P · R · X
COLLECTIVE

ELIGE UNO/VARIOS EN FUNCIÓN DE TU NECESIDAD

HOMBRO/ESCÁPULA

EJERCICIOS

KICK THROUGH
THORACIC ROTATION
LATERAL PLANK ROTATION

VIDEO

RODILLA/CADERA

EJERCICIOS

90-90
90-90 TO GROINER
FISHERMAN SQUAT

VIDEO

ZONA MEDIA

EJERCICIOS

BIRDOG
SHOULDER TAP
UNDERSWITCH
HIP THRUST

VIDEO

SESIÓN EXTRA

P · R · X

COLLECTIVE

AÑADE VOLUMEN CON TRABAJOS BODYWEIGHT

REALIZA ENTRE 3 Y 6 SERIES POR CALIDAD, ENFOCÁNDOTE EN CADA REPETICIÓN

1

L-Sit Pull Ups
10
Ring Push Ups
10
Toe Squat
30

[VIDEO](#)

2

Strict Pull Ups
10
Scorpio Push Ups
10
Toe Reverse Lunge
15/alt.

[VIDEO](#)

SEMANA 1

P · R · X

COLLECTIVE

FUERZA, 4 SERIES DE CADA EJERCICIO, 1' DESCANSO

Side 2 Side KB Push Ups

4 x 16 alt.

SA KB Rack RL

4 x 8/side

Tactical KB Swing

4 x 16 alt.

KB Press 2 Windmill

4 x 8/side

CB Squat Clean

4 x 15

C Swing 2 RL

4 x 10/side

CB Swing 2 Sq Clean

4 x 15

SA CB 180° Swing

4 x 15

DB Split C&J Walk

4 x 4/side

LM Step RDL

4 x 12/side

LM Rotational Lunge

4 x 12/side

LM Step Back Press

4 x 12

Seated SB to Shoulder

4 x 6 alt.

SB RL 2 Windmill

4 x 6 alt.

SB Floor Press

4 x 15

SB Row

4 x 10

ACONDICIONAMIENTO, 3 SUPERSERIES, 2' DESCANSO

Dual KB Swing

12

Dual KB Rack Sq

8

Dual KB Floor Press

8

Dual KB Strict Burpee DL

6

CB Side 2 Side Rock It

20

SA CB 180° Clean 2 Order

10/side

CB Swing 2 Arm Cast

20

CB Flag Sq Clean

10

Drop Jump

6

LM Split Jerk

6/side

Single Leg Jump Forward

10 m/side

LM Complex

4-6

SB Toss

4

SB Sq

8

Parallettes Push Ups

10

Strict Pull Ups

10

VIDEO

VIDEO

VIDEO

VIDEO

SEMANA 2

P · R · X
COLLECTIVE

FUERZA, 4 SERIES DE CADA EJERCICIO, 1' DESCANSO

| | | | |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| SA KB Z Press 4 x 8 | CB Arm Cast 4 x 15 | Wall Drill 4 x 20 | SB Seated 2 Shoulder 4 x 4/side |
| Mix Grip KB Sq Clean 4 x 8 | CB Flag Squat 4 x 15 | LM Thruster 4 x 15 | SB Get Up 4 x 2/side |
| Dual KB Gunslinger 4 x 10 | CB Press 2 Flag 4 x 15 | LM Split Screwdriver 4 x 20 | SB Press 4 x 12 |
| KB Hand 2 Hand 4 x 20 | CB Flag Lunge 4 x 20 alt. | LM Step Front Press 4 x 10 | SB Row 4 x 12 |

ACONDICIONAMIENTO, 3 SUPERSERIES, 2' DESCANSO

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| KB Swing 15 | CB Side 2 Side Rock It 20 | SL Drop Jump 4/side | SB Toss 2 |
| KB Goblet Squat 10 | SA CB 180° Clean 2 Order 10/side | LM Split Clean 5/side | SB Reverse Lunge 8 alt. |
| KB Row 10 | CB Swing 2 Arm Cast 20 | Jump Forward 20 m | Elevated Feet Push Up 12 |
| Alt. KB Mix Grip Clean 8 | CB Flag Sq Clean 10 | LM Complex 4-6 | Hanging Drill Grip 20 |

VIDEO

VIDEO

VIDEO

VIDEO

SEMANA 2

P · R · X
COLLECTIVE

FUERZA, 4 SERIES DE CADA EJERCICIO, 1' DESCANSO

| | | | |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| SA KB Z Press 4 x 8 | CB Arm Cast 4 x 15 | Wall Drill 4 x 20 | SB Seated 2 Shoulder 4 x 4/side |
| Mix Grip KB Sq Clean 4 x 8 | CB Flag Squat 4 x 15 | LM Thruster 4 x 15 | SB Get Up 4 x 2/side |
| Dual KB Gunslinger 4 x 10 | CB Press 2 Flag 4 x 15 | LM Split Screwdriver 4 x 20 | SB Press 4 x 12 |
| KB Hand 2 Hand 4 x 20 | CB Flag Lunge 4 x 20 alt. | LM Step Front Press 4 x 10 | SB Row 4 x 12 |

ACONDICIONAMIENTO, 3 SUPERSERIES, 2' DESCANSO

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| KB Swing 15 | CB Side 2 Side Rock It 20 | SL Drop Jump 4/side | SB Toss 2 |
| KB Goblet Squat 10 | SA CB 180° Clean 2 Order 10/side | LM Split Clean 5/side | SB Reverse Lunge 8 alt. |
| KB Row 10 | CB Swing 2 Arm Cast 20 | Jump Forward 20 m | Elevated Feet Push Up 12 |
| Alt. KB Mix Grip Clean 8 | CB Flag Sq Clean 10 | LM Complex 4-6 | Hanging Drill Grip 20 |

VIDEO

VIDEO

VIDEO

VIDEO

SEMANA 3

P · R · X
COLLECTIVE

FUERZA, 4 SERIES DE CADA EJERCICIO, 1' DESCANSO

Side 2 Side KB Push Ups

4 x 18 alt.

SA KB Rack RL

4 x 6/side

Tactical KB Swing

4 x 12 alt.

KB Press 2 Windmill

4 x 6/side

CB Squat Clean

4 x 15

C Swing 2 RL

4 x 10/side

CB Swing 2 Sq Clean

4 x 15

SA CB 180° Swing

4 x 15

DB Split C&J Walk

4 x 4/side

LM Step RDL

4 x 10/side

LM Rotational Lunge

4 x 10/side

LM Step Back Press

4 x 10

Seated SB to Shoulder

4 x 4 alt.

SB RL 2 Windmill

4 x 4 alt.

SB Floor Press

4 x 12

SB Row

4 x 8

ACONDICIONAMIENTO, 3 SUPERSERIES, 2' DESCANSO

Dual KB Swing

10

Dual KB Rack Sq

8

Dual KB Floor Press

6

Dual KB Strict Burpee DL

6

CB Side 2 Side Rock It

20

SA CB 180° Clean 2 Order

10/side

CB Swing 2 Arm Cast

20

CB Flag Sq Clean

10

Drop Jump

6

LM Split Jerk

6/side

Single Leg Jump Forward

10 m/side

LM Complex

4-6

SB Toss

6

SB Sq

10

Parallettes Push Ups

12

Strict Pull Ups

10

VIDEO

VIDEO

VIDEO

VIDEO

SEMANA 4

P · R · X
COLLECTIVE

FUERZA, 4 SERIES DE CADA EJERCICIO, 1' DESCANSO

| | | | |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| SA KB Z Press 4 x 6 | CB Arm Cast 4 x 15 | Wall Drill 4 x 20 | SB Seated 2 Shoulder 4 x 2/side |
| Mix Grip KB Sq Clean 4 x 6 | CB Flag Squat 4 x 15 | LM Thruster 4 x 12 | SB Get Up 4 x 1/side |
| Dual KB Gunslinger 4 x 8 | CB Press 2 Flag 4 x 15 | LM Split Screwdriver 4 x 16 | SB Press 4 x 8 |
| KB Hand 2 Hand 4 x 30 | CB Flag Lunge 4 x 20 alt. | LM Step Front Press 4 x 8 | SB Row 4 x 8 |

ACONDICIONAMIENTO, 3 SUPERSERIES, 2' DESCANSO

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| KB Swing 12 | CB Side 2 Side Rock It 20 | SL Drop Jump 4/side | SB Toss 2 |
| KB Goblet Squat 8 | SA CB 180° Clean 2 Order 10/side | LM Split Clean 6/side | SB Reverse Lunge 6 alt. |
| KB Row 8 | CB Swing 2 Arm Cast 20 | Jump Forward 20 m | Elevated Feet Push Up 14 |
| Alt. KB Mix Grip Clean 8 | CB Flag Sq Clean 10 | LM Complex 4-6 | Hanging Drill Grip 30 |

VIDEO

VIDEO

VIDEO

VIDEO

SEMANA 5

P · R · X
COLLECTIVE

FUERZA, 3 SERIES DE CADA EJERCICIO, 1' DESCANSO

| | | | |
|--|--|--|--|
| Side 2 Side KB Push Ups 3 x 20 alt. SA KB Rack RL 3 x 6/side Tactical KB Swing 3 x 12 alt. KB Press 2 Windmill 3 x 6/side | CB Squat Clean 3 x 15 C Swing 2 RL 3 x 10/side CB Swing 2 Sq Clean 3 x 15 SA CB 180° Swing 3 x 15 | DB Split C&J Walk 3 x 4/side LM Step RDL 3 x 8/side LM Rotational Lunge 3 x 8/side LM Step Back Press 3 x 8 | Seated SB to Shoulder 3 x 2 alt. SB RL 2 Windmill 3 x 2 alt. SB Floor Press 3 x 10 SB Row 3 x 8 |
|--|--|--|--|

ACONDICIONAMIENTO, 4 SUPERSERIES, 2' DESCANSO

| | | | |
|---|--|--|---|
| Dual KB Swing 8 Dual KB Rack Sq 6 Dual KB Floor Press 6 Dual KB Strict Burpee DL 6 | CB Side 2 Side Rock It 20 SA CB 180° Clean 2 Order 10/side CB Swing 2 Arm Cast 20 CB Flag Sq Clean 10 | Drop Jump 4 LM Split Jerk 6/side Single Leg Jump Forward 10 m/side LM Complex 4-6 | SB Toss 4 SB Sq 8 Parallettes Push Ups 14 Strict Pull Ups 12 |
|---|--|--|---|

VIDEO

VIDEO

VIDEO

VIDEO

SEMANA 6

P · R · X
COLLECTIVE

FUERZA, 3 SERIES DE CADA EJERCICIO, 1' DESCANSO

| | | | |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| SA KB Z Press 3 x 6 | CB Arm Cast 3 x 15 | Wall Drill 3 x 30 | SB Seated 2 Shoulder 3 x 2/side |
| Mix Grip KB Sq Clean 3 x 6 | CB Flag Squat 3 x 15 | LM Thruster 3 x 10 | SB Get Up 3 x 1/side |
| Dual KB Gunslinger 3 x 8 | CB Press 2 Flag 3 x 15 | LM Split Screwdriver 3 x 16 | SB Press 3 x 8 |
| KB Hand 2 Hand 3 x 30 | CB Flag Lunge 3 x 20 alt. | LM Step Front Press 3 x 8 | SB Row 3 x 8 |

ACONDICIONAMIENTO, 4 SUPERSERIES, 2' DESCANSO

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| KB Swing 12 | CB Side 2 Side Rock It 20 | SL Drop Jump 4/side | SB Toss 2 |
| KB Goblet Squat 8 | SA CB 180° Clean 2 Order 10/side | LM Split Clean 6/side | SB Reverse Lunge 6 alt. |
| KB Row 8 | CB Swing 2 Arm Cast 20 | Jump Forward 20 m | Elevated Feet Push Up 14 |
| Alt. KB Mix Grip Clean 8 | CB Flag Sq Clean 10 | LM Complex 4-6 | Hanging Drill Grip 30 |

VIDEO

VIDEO

VIDEO

VIDEO

P · R · X

C O L L E C T I V E