



Entrenamiento Halterofilia para principiantes.

Entrenamiento de 4 semanas y 4 días de entrenamiento semanales.

Semana 1

Día 1:

1. Sentadillas arranque x/6 x/5 x/4x4
2. saltos a discos 1x6 2x6 3x5/4
3. Metidas de arranque x/2x6 x/5 x/4
4. Sentadilla momia x/6 x/5 x/4
5. Preparación física general / carrera perrito, cangrejo, caminata en cuclilla.

Día 2:

1. entrada en calor
2. Sentadillas arranque x/6 x/3x5
3. saltos a discos 2x6 3x6/3
4. Metidas arranque x/5 x/4 x/3x3
5. Arranque desde el pecho x/5 x/4x4
6. Preparación física general / saltos pies juntos 15 metros/4

Día 3:

1. ent calor
2. Sentadillas arranque x/6 x/5 x/4
3. saltos a discos 3x6/3
4. arranque desde el pecho x/6 x/5 x/3x4
5. arranque desde la ingle x/5 x/4 x/4x3
6. sentadillas atras x/6 x/5 x/3x4



©Rob Macklem 2010

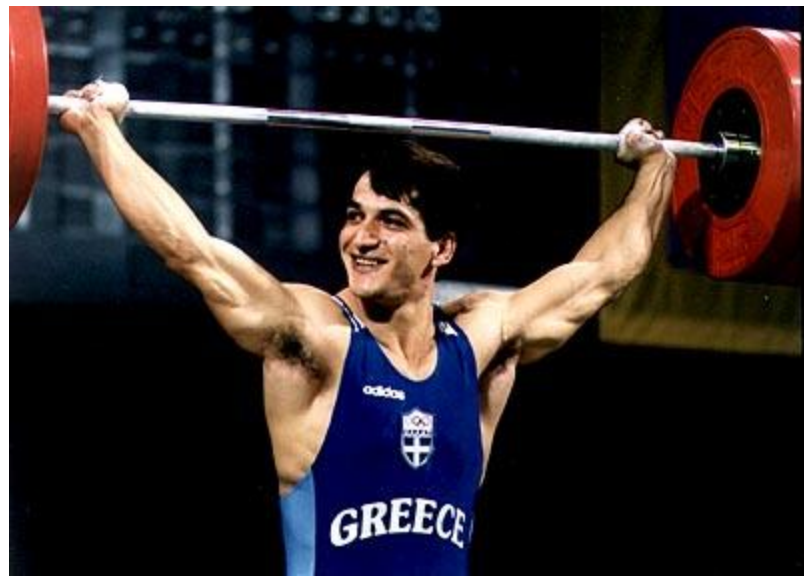
Día 4:

1. entrada en calor
2. saltos a discos 2x6/4
3. flexibilidad 30 minutos

Semana 2

Día 1

1. ent calor
2. sentadillas arranque x/5 x/4 x/3
3. arranque desde el pecho x/5 x/4 x/2x3
4. arranque desde la ingle x/4 x/3 x/2x3
5. tiron colgado de arranque x/5x4
6. sentadillas momia x/6 x/5 x/3x4



Día 2

1. ent calor
2. sentadillas arranque x/5 x/4 x/3
3. arranque desde la ingle x/4 x/3 x/2x3
4. tiron colgado arr+arr colg x/2+2x2 x/1+1x2 3 series
5. P.F.G / saltos pies juntos 15m x 4, carreraperrito 10m x 8

Día 3

1. ent calor
2. Metidas arranque x/6 x/5 x/3x4
3. Arranque desde la ingle x/5 x/3x4
4. tiron colg arr+ abajo x/1+1x2 x/1+1x2
5. sentadilla atras x/6 x/5 x/3x4

Día 4

1. ent calor
2. metidas de arranque x/6 x/5 x/3x4
3. tiron colgado de arr+arr colg x/1+1x2 x/= x/2+1 3 series x/1+1 3 series
4. Sentadillas adelante x/6 x/5 x/3x4
5. cargadas desde la panza x/5 x/4 x/4x3

Semana 3

Día 1

1. ent calor
2. tiron colgado arr+arr colg arr x/1+1x2 x/= x/= 2 series x/1+1 3 series
3. sentadillas adelante x/6 x/5 x/2x4

4. cargadas desde la panza $x/4$ $x/3$ $x/2x2$
5. cargadas desde la ingle $x/4$ $x/3$ $x/3x3$

Día 2

1. ent calor
2. tiron colgado arr+abajo+arr colg arr+ abajo $x/1+1+1+1$ 2 series $x/=$ $x/=$ 3 series
3. 3- tiron colgado arr+cargada arr $x/1+1$ 2 series $x/=$ $x/=$ 3 series $x/1+1$ 2 series
4. 4- sentadillas atrás $x/6$ $x/5$ $x/4x4$
5. 5- saltos discos 3x6 4x6/5
6. 6- p f g

Día 3

1. ent calor
2. tiron colg abajo+arr colg abajo $x/1+1x2$ 2 series $x/=$ $x/=$ 2 series $x/1+1$ 3 series
3. tiron colg abajo+tiron colg abajo inicio de piso $x/1+1x2$ 2 series $x/=$ $x/=$ 3series
4. tiron colg arr+carg arr $x/1+1x2$ 2 series $x/=$ $x/=$ $x/1+1$ 4 series
5. inicio de la enseñanza del segundo tiempo 6 a 7 series

Día 4

1. ent calor
2. saltos discos 3x6/4
3. 2t potencia
4. Pfg

Semana 4

Día 1

1. ent calor
2. enseñanza 2° tiempo
3. medidas de arranque $x/5$ $x/4$ $x/3x3$
4. tiron colg abajo+arr colg abajo $x/1+1x2$ 2 series $x/=$ $x=$ $x/1+1$ 3 series $x/0+1$ 3 series
5. tiron colgado abajo + carg colg abajo $x/1+1x2$ 2 series $x/=$ $x/=$ $x/1+1$ 4 series
6. sentadillas atrás $x/6$ $x/5$ $x/4$ $x/3x3$

Día 2



1. ent calor
2. 2t potencia enseñanza
3. Arr colg arr+ abajo + arr $x/1+1+1$ 2 series $x/=$ $x/=$ $x/=$ 4 series
4. Cargada colgado arr+ abajo + cargada $x/1+1+1$ 2 series $x/=$ $x/=$ $x/=$ 4 series
5. Sentadilla adelante $x/5$ $x/4$ $x/3x3$
6. P f g

Día 3

1. ent calor
2. 2t potencia $x/4$ $x/3$ $x/=$ $x/4x3$
3. Arranque colgado abajo + arranque $x/1+1x2$ 2 series $x/1+1$ $x/=$ $x/1+1$ 3 series
4. Cargada colgado abajo + cargada $x/1+1x2$ 2 series $x/1+1$ $x/1+1$ 3 series
5. Sentadilla atrás $x/6$ $x/5$ $x/4$ $x/3$ $x/2x2$

Día 4

1. Entrada en calor
2. Arranque $x/2x3$ $x/=$ $x/3x2$ $x/4x1$
3. envion $x/1+3$ $x/=$ $x/1+2$ 3 series $x/1+1$ 4 series
4. sentadilla atrás $x/4$ $x/3$ $x/4x2$
5. p f g

Nicolás Chijani

Material extraído de Curso de Levantamiento Olímpico de Pesas – Metodología para la enseñanza del arranque, envión y sus auxiliares. (Dictado por Hugo Palacios y con la participación del Profesor y mi entrenador Pablo Fleitas)