Tabla de sobrecarga progresiva: semana a semana

Doble progresión: cada semana sumas repeticiones dentro de un rango (por ejemplo, 8-12) y, cuando todas las series llegan al máximo, subes el peso lo mínimo y vuelves al principio del rango.

- Rango: 6-8 u 8-10 en los básicos (sentadilla, press, remo); 10-12 o 12-15 en aislamiento (curl, elevaciones laterales).
- Subida: el salto mínimo. 2,5 kg en barra, 1-2 kg en mancuernas, una placa en máquina; en pierna, hasta 5 kg.
- Si una semana no sumas repeticiones, repítela. Tres semanas sin avanzar: baja el peso un 10 % o haz una semana de descarga (mitad de series, mismo peso).

Ejemplo: press de banca con 60 kg, 3 × 8-12

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Peso	60 kg	60 kg	60 kg	60 kg	60 kg	60 kg	60 kg	60 kg	62,5 kg	62,5 kg
Reps	8, 8, 8	9, 9, 8	10, 9, 9	10, 10, 10	11, 11, 10	12, 11, 11	8, 8 descarga	12, 12, 12	8, 8, 8	9, 9, 8

Tu tabla: 6 ejercicios, 12 semanas

Escribe arriba el ejercicio y su rango. En cada casilla, el peso y las repeticiones de cada serie (por ejemplo «60 · 10, 9, 9»).

SEMANA	EJERCICIO: RANGO:	EJERCICIO: RANGO:	EJERCICIO: RANGO:	EJERCICIO: RANGO:	EJERCICIO: RANGO:	EJERCICIO: RANGO:
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						