



# Fuerza & Potencia

## Detalles del programa



4 semanas / 3 días por semana



Intermedio / Avanzado



Gimnasio



Cuerpo completo

## Descripción del programa

Si eres deportista este es el programa definitivo para realizar durante la temporada. Si tienes entrenamientos y partidos los fines de semana, este programa incorporará la cantidad adecuada de volumen de entrenamiento para que sigas progresando en el gimnasio sin sobre entrenarte y sin causar lesiones. Este programa te ayudará a volverte más fuerte y más potente.

# Program schedule

- **Semana 1**  
Fase Fuerza
- **Semana 2**  
Fase Fuerza
- **Semana 3**  
Fase Fuerza
- **Semana 4**  
Fase Fuerza