

# Sarah Klein

Entrenador Igor C. · 01.09.2026 al 20.10.2026

|                |               |                     |            |
|----------------|---------------|---------------------|------------|
| Sesiones       | Series        | Kilos levantados    | Ejercicios |
| 15             | 186           | 42'310              | 12         |
| 2.1 por semana | 26 por semana | 2'821 kg por sesión | distintos  |

Días de entrenamiento

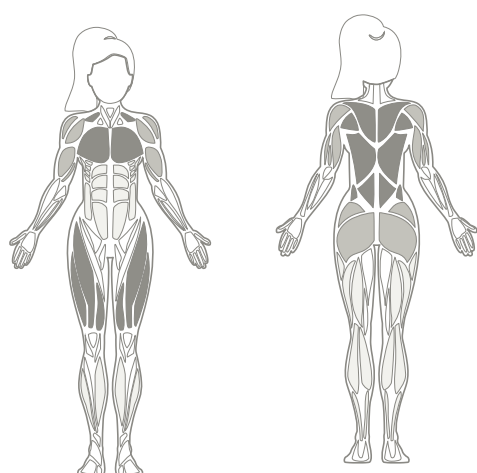
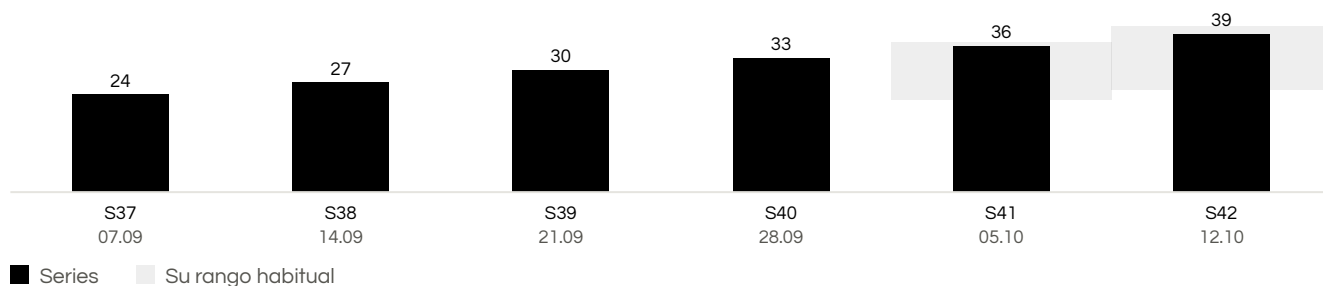
15 sesiones · 50 días



| Mayores logros |                    | Cambio 1RM est.           |
|----------------|--------------------|---------------------------|
| +66.7%         | Dominadas          | 6 reps → 10 reps          |
| +15.6%         | Sentadilla trasera | 80 kg × 5 → 92.5 kg × 5   |
| +11.8%         | Press de banca     | 61.2 kg × 5 → 68.4 kg × 5 |

Series de trabajo de cada semana completa (lunes a domingo). Una serie cuenta 1 para el músculo principal y media para cada músculo auxiliar.

De 24 a 39 series por semana



Hombros, 5.5 series por semana



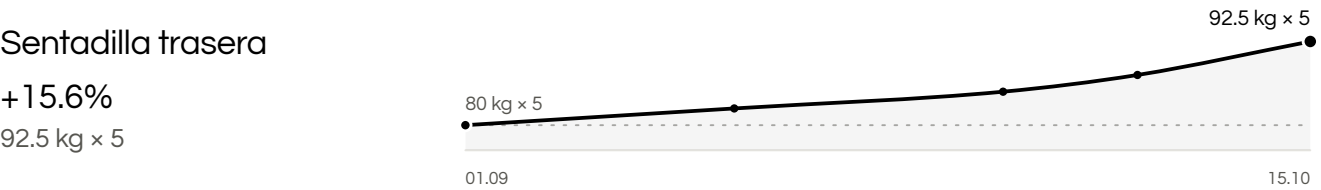
Media por semana · S37 a S42

Series de cada semana

| Músculo        | S37<br>07.09 | S38<br>14.09 | S39<br>21.09 | S40<br>28.09 | S41<br>05.10 | S42<br>12.10 | Media | Últ. semana |
|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|-------------|
| Pecho          | 8            | 9            | 10           | 11           | 12           | 13           | 10.5  | 13          |
| Hombros        | 4            | 5            | 5            | 6            | 6            | 7            | 5.5   | 6.5         |
| Tríceps        | 4            | 5            | 5            | 6            | 6            | 7            | 5.5   | 6.5         |
| Espalda        | 8            | 9            | 10           | 11           | 12           | 13           | 10.5  | 13          |
| Biceps         | 4            | 5            | 5            | 6            | 6            | 7            | 5.5   | 6.5         |
| Cuádriceps     | 8            | 9            | 10           | 11           | 12           | 13           | 10.5  | 13          |
| Isquiotibiales |              |              |              |              |              |              | 0     | 0           |
| Glúteos        | 4            | 5            | 5            | 6            | 6            | 7            | 5.5   | 6.5         |
| Gemelos        |              |              |              |              |              |              | 0     | 0           |
| Abdomen        |              |              |              |              |              |              | 0     | 0           |

# Progresión de fuerza

Mejor serie de cada día de entrenamiento. Del mayor cambio al menor.



# Formularios

Sueño

+33.3%

8 / 10

