

## SISTEMA 960 (BY CANARYMUSCLE)

### VARIABLES:

#### SERIES EFECTIVAS 960:

- Intensidad: 60% sobre la 1RM
- TUT: 60 segundos
- Descansos: 60 segundos
- Cadencia o tempo: 3-0-1 (Trabajo excéntrico)
- Repeticiones: Sin número concreto, únicamente 60 segundos de repeticiones.
- Recorridos parciales: Evitaremos el bloqueo y el descanso
- Ejecución correcta: Tensión mantenida sin impulsos, inercia o rebotes



#### SERIES APROXIMACIÓN ACTIVACIÓN:

- Intensidad: 40-50% sobre la 1RM
- Repeticiones: 15 a 20 repeticiones aumentando carga

### DIVISIÓN MUSCULAR:

- División 3+1
- Doble frecuencia en 8 días
- Descanso total día 4 y 8

### CARDIO:

- Únicamente 30 minutos al día, pero lejos de la sesión de musculación, en cualquier otro momento del día. Intensidad baja.

### DIVISIÓN:

- Día 1: PUSH
- Día 2: PULL
- Día 3: PIERNA
- Día 4: DESCANSO TOTAL
- Día 5: PUSH
- Día 6: PULL
- Día 7: PIERNA
- Día 8: DESCANSO TOTAL

*\*Nombre del ejercicio/ series/ cadencia/ descanso*



## DÍA 1: PECTORAL, HOMBRO, TRICEPS

### APROXIMACIÓN / ACTIVACIÓN:

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Press plano con mancuernas | 3 x 12-15 / 1-0-1 / 45 seg. |
| <input type="checkbox"/> Press para hombros sentado | 3 x 12-15 / 1-0-1 / 45 seg. |

### EFFECTIVAS:

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> PRESS EN MÁQUINA DE PALANCA INCLINADO | 9 X 60' / 3-0-1 / 60 seg. |
| <input type="checkbox"/> ELEVACIONES LATERALES EN MÁQUINA      | 9 X 60' / 3-0-1 / 60 seg. |
| <input type="checkbox"/> PRESS CERRADO EN MULTIPOWER           | 9 X 60' / 3-0-1 / 60 seg. |

## DÍA 2: ESPALDA, BICEPS, ABDOMEN

### APROXIMACIÓN / ACTIVACIÓN:

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jalones amplios              | 3 x 12-15 / 1-0-1 / 45 seg. |
| <input type="checkbox"/> Remo con barra agarre supino | 3 x 12-15 / 1-0-1 / 45 seg. |

### EFFECTIVAS:

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> REMO EN MÁQUINA TIPO DORIAN       | 9 X 60' / 3-0-1 / 60 seg. |
| <input type="checkbox"/> CURL DE BICEPS CON APOYO EN CODOS | 9 X 60' / 3-0-1 / 60 seg. |

### ABDOMEN:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> ENCOGIMIENTOS EN POLEA CON PESO | 4 X 30 / 1-0-1 / 60 seg. |
|--|--------------------------|

## DÍA 3: PIERNAS

### APROXIMACIÓN / ACTIVACIÓN:

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Extensiones de piernas       | 3 x 12-15 / 1-0-1 / 45 seg. |
| <input type="checkbox"/> Sentadilla Hack o Multipower | 3 x 12-15 / 1-0-1 / 45 seg. |

### EFFECTIVAS:

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> PRENSA INCLINADA PIES JUNTOS A 45° | 9 X 60' / 3-0-1 / 60 seg. |
| <input type="checkbox"/> CURL FEMORAL TUMBADO               | 9 X 60' / 3-0-1 / 60 seg. |

### GEMELOS:

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> ELEVACIÓN DE TALONES DE PIE CON PESO | 4 X 40 / 1-0-1 / 60 seg. |
|---|--------------------------|

*\*El cuarto día descansamos y el quinto volvemos a empezar, pero en la segunda pasada cambiamos los ejercicios efectivos buscando otro ángulo distinto. Por ejemplo, en vez de press inclinado, un press plano, en vez de un remo un jalón en palanca, etc...*

