

ENTRENO ALEJANDRO LEAL SEPTIEMBRE 2021

ENTRENOS LUNES-MARTES-MIERCOLES-JUEVES-VIERNES

DESCANSO SABADO Y DOMINGOS

DIA 1 :

ABDOMINALES SUPERIORES Y INFERIORES 3 SERIES DE 25 REP

LUMBARES 3 SERIES DE 15 REP

PIERNAS

EXTENSIONES 4 SERIES DE 15 REP

PRENSA PIERNAS ABIERTAS RECORRIDO COMPLETO 4 SERIES DE 15REP

SENTADILLAS PROFUNDAS CON BARRA 4 SERIES DE 15 REP

SENTADILLAS FRONTAL BISERIE CON ZANCADAS EN EL MISMO SITIO 4 SERIES DE 15 REP

PESO MUERTO FEMORAL BARRAS 4 SERIES DE 15 REP

FEMORAL SENTADO 3 SERIES DE 15 REP

GEMELOS SENTADO 5 SERIES DE 25 REP

GEMELOS DE PIE 5 SERIES DE 25 REP

DIA 2:

ABDOMINALES SUPERIORES Y INFERIORES 3 SERIES DE 25 REP

LUMBARES 3 SERIES DE 15 REP

PECHO-BICEPS

PRESS BANCA BARRA 4 SERIES DE 15

APERTURAS PLANAS 3 SERIES DE 15 REP

PRESS SUPERIOR BARRA 4 SERIES DE 15REP

CRUCES POLEA EN BISERIE CON FLEXIONES 4 SERIES DE 12 REP

CURL BARRA RECTA CON ALTERNO MANCUERNAS ABIERTO 4 SERIES DE 12 REP

CURL MARTILLO EN POLEA EN BISERIE CON CURL POLEA 1 MANO 3 SERIES DE 12 REP

CURL SCOTT CON BARRA ZCERRADO 5 SERIES DE 10 REP

AL FINAL DE CADA ENTRENAMIENTO 45 MIN DE CARDIO ANDANDO MUY RPIDO PERO SIN CORRER (RITMO DE INCLINACION 4% Y VELOCIDAD 6,5 - 7 KM/H)

DIA 3:

ESPALDA-TRICEPS

JALON AGARRE CERRADO AL PECHO 4 SERIES DE 15REP

REMO BAJO 4 SERIES DE 12 REP

JALON FRONTAL A.INVERTIDO BISERIE CON JALON FRONTAL CERRADO 4 SERIES DE 12 REP

REMO CON BARRA AGARRE INVERTIDO 4 SERIES DE 15REP

PESO MUERTO LUMBAR 4 SERIES DE 12 REP

EXTENSION DE TRICEP POLEA CUERDA 4 SERIES DE 15REP

PRESS FRANCES 3 SERIES DE 12 REP

FONDOS ENTRE BANCOS -EXTENSION 1 MANO INVERTIDAS 3 SERIES DE 15 REP

DIA 4 :

ABDOMINALES SUPERIORES Y INFERIORES 3 SERIES DE 25 REP

LUMBARES 3 SERIES DE 15 REP

PIERNAS

FEMORAL CON BARRA 4 SERIES DE 15REP

SENTADILLAS EN BARRA LIBRE PROFUNDAS 8 SERIES DE 6 REP

PRENSA ABIERTAS 6 SERIES DE 8 REPETICIONES

EXTENSIONES 4 SERIES DE 20REP

ZANCADAS ANDANDO CON PESO 4 VUELTAS DE 20 PASOS

ABDUCTORES 4 SERIES DE 15 REP CON PESO

PESO MUERTO FEMORAL MANCUERNAS 4 SERIES DE 15 REP

FEMORAL SENTADO 3 SERIES DE 15 REP

FEMORAL TUMBADO 3 SERIES DE 15REP

GEMELOS SENTADO 5 SERIES DE 25 REP

GEMELOS DE PIE 5 SERIES DE 25 REP

DIA 5 :

ABDOMINALES SUPERIORES Y INFERIORES 3 SERIES DE 25 REP

LUMBARES 3 SERIES DE 15 REP

HOMBROS

PRESS MANCUERNAS CON PESO 4 SERIES DE 15REP

FRONTAL ALTERNO MANCUERNAS 4 SERIES DE 12 REP

LATERALES CON CABLE POR DETRÁS 1 BRAZO- FRONTAL DOS MANOS A LA VEZ 3 SERIES DE 12 REP

POSTERIOR MANCUERNAS (PAJARO) - ENCOGIMIENTOS 3 SERIES DE 12 REP

Explicaciones:

*Para calentar hacer 4 series pesadas has de llegar al peso ideal y una vez hay comenzar rutina.

*En todos los ejercicios llegar al limite SIN AYUDAjjiii

* En piernas y pecho hacer 5 segundos bajada con 2segundos de parada y 1 de subida y 1 de parada.

* Descansos de 30segundos entre series con 60segundos de descanso entre ejercici

