

# WORKOUT FORJADOR

## TREN SUPERIOR X3

EJERCICIOS	SEM 1 80%		SEM 2 90%		SEM 3 70%		SEM 4 100%		SEM 5 80%		SEM 6 90%	
<b>DÍA 1</b>	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS
Breach press + <b>aperturas planas</b>	2 2 <b>4</b>	8 6 <b>10</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>12</b>	2 <b>5</b>	6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	6 <b>10</b>	2 <b>4</b>	4 2 <b>6</b>
Press inclinado c/mancuernas	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Vuelos posteriores + <b>vuelos laterales</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>12</b>	4 <b>4</b>	8 <b>12</b>	3 <b>3</b>	10 <b>15</b>	2 <b>5</b>	8 <b>8</b>	3 <b>3</b>	12 <b>12</b>	4 <b>4</b>	6 <b>10</b>
Press francés acostado c/barra + <b>extensiones de tríceps unilateral en polea</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>12</b>	4 <b>4</b>	8 <b>10</b>	3 <b>3</b>	10 <b>15</b>	2 <b>5</b>	8 6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	12 <b>12</b>	4 <b>4</b>	6 <b>10</b>
<b>DÍA 2</b>												
Remo pendlay	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Remo unilateral apoyado en banco inclinado	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Vuelos frontales + <b>vuelo lateral unilateral en polea</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>12</b>	4 <b>4</b>	8 <b>10</b>	3 <b>3</b>	10 <b>15</b>	2 <b>5</b>	8 6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	12 <b>12</b>	4 <b>4</b>	6 <b>10</b>
Bíceps c/barra + <b>bíceps martillo c/soga en polea</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>12</b>	4 <b>4</b>	8 <b>10</b>	3 <b>3</b>	10 <b>15</b>	2 <b>5</b>	8 6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	12 <b>12</b>	4 <b>4</b>	6 <b>10</b>
<b>DÍA 3</b>												
Breach press unilateral + <b>flexiones de brazo</b>	2 2 <b>4</b>	8 6 <b>12</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>10</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	3 <b>5</b>	6 4 <b>10</b>	3 <b>3</b>	6 <b>12</b>	4 <b>4</b>	4 <b>10</b>
Cruces en polea baja + <b>fondos en paralelas</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>12</b>	4 <b>4</b>	8 <b>10</b>	3 <b>3</b>	10 <b>15</b>	2 <b>5</b>	8 6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	12 <b>12</b>	4 <b>4</b>	6 <b>10</b>
Remo bajo toma neutra (abierto) en dorsalera	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Dominadas prona	4	8	4	10	3	fallo	4	12	3	8	4	fallo

# WORKOUT FORJADOR

## TREN SUPERIOR X2

EJERCICIOS	SEM 1 80%		SEM 2 90%		SEM 3 70%		SEM 4 100%		SEM 5 80%		SEM 6 90%	
DÍA 1	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS
Press inclinado c/barra + <b>vuelo frontal unilateral en polea</b>	2 2 <b>4</b>	8 6 <b>10</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>12</b>	2 <b>5</b>	6 4 <b>8</b>	3 <b>3</b>	6 <b>10</b>	2 2 <b>4</b>	4 2 <b>6</b>
Remo neutro con landmine	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Vuelos posteriores unilateral en polea + <b>face pull</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>12</b>	4 <b>4</b>	8 <b>12</b>	3 <b>3</b>	10 <b>15</b>	2 3 <b>5</b>	8 6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	12 <b>12</b>	4 <b>4</b>	6 <b>10</b>
Bíceps unilateral en polea baja + <b>bíceps martillo con mancuernas</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>12</b>	4 <b>4</b>	8 <b>10</b>	3 <b>3</b>	10 <b>15</b>	2 3 <b>5</b>	8 6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	12 <b>12</b>	4 <b>4</b>	6 <b>10</b>
DÍA 2												
Aperturas en banco inclinado + <b>press francés con mancuerna en mismo banco</b>	2 2 <b>4</b>	8 6 <b>12</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>10</b>	3 <b>3</b>	8 <b>15</b>	2 3 <b>5</b>	6 4 <b>8</b>	3 <b>3</b>	6 <b>12</b>	4 <b>4</b>	4 <b>10</b>
Press en banco declinado c/barra	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Press militar c/barra + <b>vuelos completos con mancuernas</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>12</b>	4 <b>4</b>	8 <b>10</b>	3 <b>3</b>	10 <b>15</b>	2 3 <b>5</b>	8 6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	12 <b>12</b>	4 <b>4</b>	6 <b>10</b>
Pull over en polea alta + <b>extensión de tríceps en polea</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>12</b>	4 <b>4</b>	8 <b>10</b>	3 <b>3</b>	10 <b>15</b>	2 3 <b>5</b>	8 6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	12 <b>12</b>	4 <b>4</b>	6 <b>10</b>