

WORKOUT FORJADOR

ESTILO POWERLIFTING 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
Sentadilla	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Brench press c/bajada en 3"	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Press militar c/mancuernas sentado + press francés en polea	4 4	12 10	4 4	10 8	3 3	15 12	5 5	8 10	3 3	12 15	4 4	8 12
Prensa unilateral	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
Face pull + vuelos laterales sentado	4 4	12 10	4 4	10 8	3 3	15 12	5 5	8 10	3 3	12 15	4 4	8 12
DÍA 2												
Peso muerto c/tempo 4" en subida	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Extensión cuádriceps unilateral + estocadas búlgaras 2" isométrica abajo	4 4	12 10	4 4	10 8	3 3	15 12	5 5	8 10	3 3	12 15	4 4	8 12
Remo supino al pecho en dorsalera	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
Remo bajo en dorsalera	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
Vuelos posteriores sentado	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12