

WORKOUT CAZADOR

DERIVADOS DE LEVANTAMIENTO DE PESAS X3

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
Envión de potencia (sin split)	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Sentadilla de arranque	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Split c/barra libre + camilla isquiotibiales	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3 3	6 6 12	3 2 5	4 3 8	3 3 3	8 8 10	2 2 4	4 2 8
Remo mentón c/barra + vuelos completos	2 2 4	12 10 12	2 2 4	10 8 10	3 3 3	10 10 12	5 5 5	6 6 8	3 3 3	8 8 10	4 4 4	4 12 12
DÍA 2												
Tirón de potencia	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Sentadilla frontal + extensión cuádriceps	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3 3	6 6 12	3 2 5	4 3 8	3 3 3	8 8 10	2 2 4	4 2 12
Remo pendlay + vuelos laterales	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3 3	6 6 12	5 5 5	4 4 8	3 3 3	8 8 10	4 4 4	4 12 12
Remo pecho supino en dorsalera + press francés c/mancuerna	2 2 4	12 10 12	2 2 4	10 8 10	3 3 3	10 10 12	5 5 5	6 6 8	3 3 3	8 8 10	4 4 4	6 12 12
DÍA 3												
Thruster	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Peso muerto convencional	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Brench press + vuelos posteriores	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3 3	6 6 12	5 5 5	4 4 8	3 3 3	8 8 10	4 4 4	4 12 12
Pull over + face pull en polea alta	2 2	12 10	2 2	10 8	3 3	10 10	5 5	6 6	3	8	4	6

WORKOUT CAZADOR

DERIVADOS DE LEVANTAMIENTO DE PESAS 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
Cargada de colgado	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Sentadilla	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Press militar sentado c/mancuernas + flexiones de brazo	2 2 4	12 10 10	2 2 4	10 8 8	3 3	10 12	5 5	6 8	3 3	8 10	4 4	6 12
Bíceps alternos supino + bíceps martillo	2 2	12 10	2 2	10 8	3	10	5	8	3	8	4	6
DÍA 2												
Arranque de colgado	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	5	4	3	8	2 2	4 2
Sumo	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Remo unilateral + vuelos frontales	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3	6 12	5 5	4 8	3 3	8 10	4 4	4 12
Remo bajo en dorsalera	2 2	10 8	2 2	8 6	3	10	5	6	3	8	2 2	6 4

FORJA

BY CELINA LEIVA SCHENK