

# WORKOUT CAZADOR

## POTENCIA CON DLP NO CONVENCIONAL 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 a dos pies, caigo a un pie	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Sentadilla con barra libre	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Press militar sentado c/mancuernas + <b>flexiones de brazo sobre pelota suiza</b>	2 2 <b>4</b>	12 10 <b>10</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>8</b>	3 <b>3</b>	10 <b>12</b>	5 <b>5</b>	6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	4 <b>4</b>	6 <b>12</b>
Bíceps alternos+ <b>remo superman unilateral</b>	2 2 <b>4</b>	12 10 <b>10</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>8</b>	3 <b>3</b>	10 <b>12</b>	5 <b>5</b>	6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	4 <b>4</b>	6 <b>12</b>
DÍA 2												
Cargada unilateral c/segundo tiempo c/landmine	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Sumo	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Remo unilateral + <b>aperturas en pelota suiza</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>	6 <b>12</b>	5 <b>5</b>	4 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	4 <b>4</b>	4 <b>12</b>
Remo triángulo con landmine+ <b>caminata granjero c/mancuernas (20 pasos)</b>	2 2	10 8	2 2	8 6	3	10	5	6	3	8	4	6