

# WORKOUT FORJADOR

## TREN INFERIOR 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
Sentadilla c/barra libre + <b>extensión cuádriceps unilateral</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>	3 2 <b>5</b>	4 2 <b>8</b>	3  <b>3</b>	6  <b>10</b>	2 2 <b>4</b>	4 2 <b>6</b>
Estocadas hacia adelante c/mancuernas	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	3 2	6 4	3	6	4	4
Sentadilla toma copa bajada en 3" (apoyando talones en una elevación max 3cm)	2 2	10 8	4	8	3	10	2 3	8 6	3	6	2 2	6 4
Caminata estocadas c/mancuernas + <b>isquiotibiales en máquina</b>	4 <b>4</b>	16 <b>10</b>	4 <b>4</b>	12 <b>8</b>	3 <b>3</b>	14 <b>12</b>	5 <b>5</b>	10 <b>8</b>	3 <b>3</b>	16 <b>10</b>	4 <b>4</b>	10 <b>8</b>
DÍA 2												
Split pie adelante en step c/tempo 2 2 (bajada en 2" subida en 2") c/mancuernas sobre hombros	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 2 1	6 4 3	3	6	4	4
Sumo c/barra libre + <b>abducciones 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 3 <b>5</b>	6 3 <b>8</b>	3  <b>3</b>	6  <b>10</b>	2 2 <b>4</b>	4 2 <b>6</b>
Sentadilla cosaca toma copa + <b>split isométrico c/peso</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>12"</b>	4  <b>4</b>	8  <b>15"</b>	3  <b>3</b>	10  <b>10"</b>	2 3 <b>5</b>	8 6 <b>12"</b>	3  <b>3</b>	6  <b>20"</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>15"</b>
Estocadas largas hacia atrás c/mancuernas	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 2 1	6 4 3	3	6	4	4
DÍA 3												
Hip thrust	2 2	10 8	4	8	3	10	2 3	8 6	3	6	2 2	6 4
Peso muerto rumano + <b>punteo de glúteo isométrico (apoyando talones)</b>	2 2 <b>4</b>	8 6 <b>20"</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>30"</b>	3  <b>3</b>	8  <b>15"</b>	2 3 <b>5</b>	6 3 <b>15"</b>	3  <b>3</b>	6  <b>20"</b>	2 2 <b>4</b>	4 2 <b>30"</b>
Prensa (pies apoyados tipo sumo)	2 2	10 8	4	8	3	10	2 3	8 6	3	6	2 2	6 4
Patada de glúteo en polea (isométrica 3" en la última repe)	2 2	10 8	4	8	3	10	2 3	8 6	3	6	2 2	6 4