

# WORKOUT FORJADOR

## HIPERTROFIA 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 profunda + <b>swing (10)</b>	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8	2	10			1	10	2	8	2	10
Prensa	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8					1	10	2	8		
Subidas a cajón	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8					1	10	2	8		
Abducciones en polea isométrica 4" en la última repetición	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8					1	10	2	8		
DÍA 2												
Split con mancuernas	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8					1	10	2	8		
Sumo en máquina sumo o sobre steps c/mancuernas	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8					1	10	2	8		
Estocada búlgara (tronco inclinado hacia adelante)	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8					1	10	2	8		
Patada (baja) de glúteo en polea	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8					1	10	2	8		
DÍA 3												
Peso muerto convencional	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8					1	10	2	8		
Bajadas (desde cajón)	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8					1	10	2	8		
Patada de glúteo cruzada en polea	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8					1	10	2	8		
Aducciones en máquina o polea + <b>isquiotibiales en camilla (12)</b>	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8					1	10	2	8		

# WORKOUT FORJADOR

## HIPERTROFIA TREN INFERIOR X2

EJERCICIOS	SEM 1 80%		SEM 2 90%		SEM 3 70%		SEM 4 100%		SEM 5 80%		SEM 6 90%	
	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS
<b>DÍA 1</b>												
Subidas al cajón + extensión cuádriceps	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8	2	10			1	10	2	8	2	10
Sentadilla en máquina smith o hack	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8	2	10			1	10	2	8	2	10
Prensa unilateral	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8	2	10			1	10	2	8	2	10
Nórdico invertido (cuádriceps)	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8	2	10			1	10	2	8	2	10
<b>DÍA 2</b>												
Hip thrust	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8	2	10			1	10	2	8	2	10
Peso muerto rumano + puente de glúteo isométrico (apoyando talones) 40"	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8	2	10			1	10	2	8	2	10
Prensa (pies apoyados tipo sumo)	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8	2	10			1	10	2	8	2	10
Patada de glúteo en polea (isométrica 3" en la última repe)	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8	2	10			1	10	2	8	2	10

FORJA

BY CELINA LEIVA SCHENK