

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 + extensión cuádriceps unilateral | 2 2 4 | 8 6 10 | 2 2 4 | 6 4 8 | 3 3 | 8 12 | 3 5 | 4 8 | 3 3 | 6 10 | 2 4 | 4 2 6 |
| 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 + isquiotibiales en máquina | 4 4 | 16 10 | 4 4 | 12 8 | 3 3 | 14 12 | 5 5 | 10 8 | 3 3 | 16 10 | 4 4 | 10 8 |
| 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 + abducciones en polea | 2 2 4 | 8 6 10 | 2 2 4 | 6 4 8 | 3 3 | 8 12 | 2 3 5 | 6 3 8 | 3 3 | 6 10 | 2 4 | 4 2 6 |
| Sentadilla cosaca toma copa + split isométrico c/peso | 2 2 4 | 10 8 12" | 4 4 12" | 8 15" | 3 3 | 10 10" | 2 3 5 | 8 6 12" | 3 3 | 6 20" | 2 2 4 | 6 4 15" |
| 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 + ponte de glúteo isométrico (apoyando talones) | 2 2 4 | 8 6 20" | 2 2 4 | 6 4 30" | 3 3 | 8 15" | 2 3 5 | 6 3 15" | 3 3 | 6 20" | 2 2 4 | 4 2 30" |
| 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 |