

# WORKOUT FORJADOR

## TREN INFERIOR 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
Subidas al cajón + <b>extensión cuádriceps</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>
Sentadilla en máquina smith o hack	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	3 2	6 4	3	6	4	4
Prensa unilateral	2 2	8 6	4	6	3	8	3 2	6 4	3	6	2 2	6 4
Nórdico invertido (cuádriceps)	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	10
DÍA 2												
Estocada búlgara (tronco inclinado hacia adelante)	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 2 1	6 4 3	3	6	4	4
Bajadas (desde cajón)	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Patada glúteo cruzada en polea + <b>aducciones en polea</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>8</b>	3  <b>3</b>	6  <b>10</b>	4  <b>4</b>	10  <b>12</b>
Estocada lateral con pie sobre banco	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4

FORJA

BY CELINA LEIVA SCHENK