

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%	
DÍA 1	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS
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					1	10	2	8		
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					1	10	2	8		
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					1	10	2	8		
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					1	10	2	8		
DÍA 2												
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					1	10	2	8		
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					1	10	2	8		
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					1	10	2	8		
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					1	10	2	8		

FORJA

BY CELINA LEIVA SCHENK