

WORKOUT FORJADOR

TREN SUPERIOR 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
Brench press + aperturas planas	2 2 4	8 6 10	2 2 4	6 4 8	3 3	8 12	2 3 5	6 4 8	3 3	6 10	2 2 4	4 2 6
Press inclinado c/mancuernas	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Vuelos posteriores + vuelos laterales	2 2 4	10 8 12	4 4	8 12	3 3	10 15	2 3 5	8 6 8	3 3	12 12	4 4	6 10
Press francés acostado c/barra + extensiones de tríceps unilateral en polea	2 2 4	10 8 12	4 4	8 10	3 3	10 15	2 3 5	8 6 8	3 3	12 12	4 4	6 10
DÍA 2												
Remo pendlay	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Remo unilateral apoyado en banco inclinado	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Vuelos frontales + vuelo lateral unilateral en polea	2 2 4	10 8 12	4 4	8 10	3 3	10 15	2 3 5	8 6 8	3 3	12 12	4 4	6 10
Bíceps c/barra + bíceps martillo c/soga en polea	2 2 4	10 8 12	4 4	8 10	3 3	10 15	2 3 5	8 6 8	3 3	12 12	4 4	6 10
DÍA 3												
Brench press unilateral + flexiones de brazo	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3	8 10	3 2 5	6 4 10	3 3	6 12	4 4	4 10
Cruces en polea baja + fondos en paralelas	2 2 4	10 8 12	4 4	8 10	3 3	10 15	2 3 5	8 6 8	3 3	12 12	4 4	6 10
Remo bajo toma neutra (abierto) en dorsalera	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Dominadas prona	4	8	4	10	3	fallo	4	12	3	8	4	fallo

WORKOUT FORJADOR

TREN SUPERIOR 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
Press inclinado c/barra + vuelo frontal unilateral en polea	2 2 4	8 6 10	2 2 4	6 4 8	3 3	8 12	2 3 5	6 4 8	3 3	6 10	2 2 4	4 2 6
Remo neuto con landmine	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Vuelos posteriores unilateral en polea + face pull	2 2 4	10 8 12	4 4	8 12	3 3	10 15	2 3 5	8 6 8	3 3	12 12	4 4	6 10
Bíceps unilateral en polea baja + bíceps martillo con mancuernas	2 2 4	10 8 12	4 4	8 10	3 3	10 15	2 3 5	8 6 8	3 3	12 12	4 4	6 10
DÍA 2												
Aperturas en banco inclinado + press francés con mancuerna en mismo banco	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3	8 15	2 3 5	6 4 8	3 3	6 12	4 4	4 10
Press en banco declinado c/barra	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Press militar c/barra + vuelos completos con mancuernas	2 2 4	10 8 12	4 4	8 10	3 3	10 15	2 3 5	8 6 8	3 3	12 12	4 4	6 10
Pull over en polea alta + extensión de tríceps en polea	2 2 4	10 8 12	4 4	8 10	3 3	10 15	2 3 5	8 6 8	3 3	12 12	4 4	6 10

FORJA

BY CELINA LEIVA SCHENK