

# WORKOUT FORJADOR

## ESTILO POWERLIFTING 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/tempo 3 2 3 (bajo en 3", mantengo 2", subo en 3")	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Brench press 2" pausa en el pecho	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Peso muerto convencional	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Prensa + <b>extensión cuádriceps</b>	4 4	10 12	4 4	10 8	3 3	15 12	5 5	8 10	3 3	12 15	4 4	12 12
Isquiotibiales unilateral en polea	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
DÍA 2												
Brench press	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Remo 45 c/barra + <b>remo a un brazo</b>	2 2 4	8 6 10	2 2 4	6 4 8	3 3 3	8 12 12	3 2 5	4 2 8	3 3 3	6 10 10	4 4 4	4 12 12
Hip thrust	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Vuelos laterales + <b>vuelos posteriores</b>	4 4	12 10	4 4	10 8	3 3	15 12	5 5	8 10	3 3	12 15	4 4	12 12
Tríceps polea	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
DÍA 3												
Sumo	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Estocadas búlgaras	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
Press inclinado c/mancuernas + <b>vuelos completo</b>	4 4	12 10	4 4	10 8	3 3	15 12	5 5	8 10	3 3	12 15	4 4	12 12
Sentadilla hack o máquina smith	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
Bíceps c/barra recta	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12

# WORKOUT FORJADOR

## ESTILO POWERLIFTING 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
Sentadilla	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Brench press c/bajada en 3"	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Press militar c/mancuernas sentado + <b>press francés en polea</b>	4 4	12 10	4 4	10 8	3 3	15 12	5 5	8 10	3 3	12 15	4 4	8 12
Prensa unilateral	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
Face pull + <b>vuelos laterales sentado</b>	4 4	12 10	4 4	10 8	3 3	15 12	5 5	8 10	3 3	12 15	4 4	8 12
DÍA 2												
Peso muerto c/tempo 4" en subida	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Extensión cuádriceps unilateral + <b>estocadas búlgaras 2" isométrica abajo</b>	4 4	12 10	4 4	10 8	3 3	15 12	5 5	8 10	3 3	12 15	4 4	8 12
Remo supino al pecho en dorsalera	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
Remo bajo en dorsalera	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
Vuelos posteriores sentado	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12