

WORKOUT FORJADOR

HIPERTROFIA 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 profunda + swing (10)	1	12	2	12	3	15	1	15	1	12	2	12
	2	10	2	10			1	12	1	10	2	10
	1	8	2	10			1	10	2	8	2	10
Prensa	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		
Subidas a cajón	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		
Abducciones en polea isométrica 4" en la última repetición	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												
Split con mancuernas	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		
Sumo en máquina sumo o sobre steps c/mancuernas	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		
Estocada búlgara (tronco inclinado hacia adelante)	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 (baja) de glúteo en polea	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 3												
Peso muerto convencional	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		
Bajadas (desde cajón)	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 cruzada en polea	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		
Aducciones en máquina o polea + isquiotibiales en camilla (12)	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		