

# WORKOUT CAZADOR

## DERIVADOS DE LEVANTAMIENTO DE PESAS 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
Envión de potencia (sin split)	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Sentadilla de arranque	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Split c/barra libre + <b>camilla isquiotibiales</b>	2 2 <b>4</b>	8 6 <b>12</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>10</b>	3 3 <b>3</b>	6 6 <b>12</b>	3 2 <b>5</b>	4 3 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	2 2 <b>4</b>	4 2 <b>8</b>
Remo mentón c/barra + <b>vuelos completos</b>	2 2 <b>4</b>	12 10 <b>12</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>10</b>	3 3 <b>3</b>	10 10 <b>12</b>	5 5 <b>5</b>	6 6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	4 <b>4</b>	4 <b>12</b>
DÍA 2												
Tirón de potencia	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3 3	8 8	2 2	4 2
Sentadilla frontal + <b>extensión cuádriceps</b>	2 2 <b>4</b>	8 6 <b>12</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>10</b>	3 3 <b>3</b>	6 6 <b>12</b>	3 2 <b>5</b>	4 3 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	2 2 <b>4</b>	4 2 <b>12</b>
Remo pendlay + <b>vuelos laterales</b>	2 2 <b>4</b>	8 6 <b>12</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>10</b>	3 3 <b>3</b>	6 6 <b>12</b>	5 5 <b>5</b>	4 4 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	4 <b>4</b>	4 <b>12</b>
Remo pecho supino en dorsalera + <b>press francés c/mancuerna</b>	2 2 <b>4</b>	12 10 <b>12</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>10</b>	3 3 <b>3</b>	10 10 <b>12</b>	5 5 <b>5</b>	6 6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	4 <b>4</b>	6 <b>12</b>
DÍA 3												
Thruster	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
Bench press + <b>vuelos posteriores</b>	2 2 <b>4</b>	8 6 <b>12</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>10</b>	3 3 <b>3</b>	6 6 <b>12</b>	5 5 <b>5</b>	4 4 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	4 <b>4</b>	4 <b>12</b>
Pull over + face pull en polea alta	2 2	12 10	2 2	10 8	3 3	10 10	5 5	6 6	3 3	8 8	4 4	6 6