

# WORKOUT CAZADOR

## DERIVADOS DE LEVANTAMIENTO DE PESAS 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
Cargada de colgado	2 2	8 6	2 2	6 4	3 3	6 6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Sentadilla	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Press militar sentado c/mancuernas + <b>flexiones de brazo</b>	2 2 <b>4</b>	12 10 <b>10</b>	2 2 <b>4</b>	10 8 <b>8</b>	3 <b>3</b>	10 <b>12</b>	5 <b>5</b>	6 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	4 <b>4</b>	6 <b>12</b>
Bíceps alternos supino + bíceps martillo	2 2	12 10	2 2	10 8	3	10	5	8	3	8	4	6
DÍA 2												
Arranque de colgado	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	5	4	3	8	2 2	4 2
Sumo	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Remo unilateral + <b>vuelos frontales</b>	2 2 <b>4</b>	8 6 <b>12</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>10</b>	3 <b>3</b>	6 <b>12</b>	5 <b>5</b>	4 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>10</b>	4 <b>4</b>	4 <b>12</b>
Remo bajo en dorsalera	2 2	10 8	2 2	8 6	3	10	5	6	3	8	2 2	6 4

FORJA

BY CELINA LEIVA SCHENK