

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

WORKOUT FORJADOR

HIPERTROFIA TREN INFERIOR 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
Subidas al cajón + extensión cuádriceps	1 2 1	12 10 8	2 2	12 10	3	15	1 1 1	15 12 10	1 1 2	12 10 8	2 2	12 10
Sentadilla en máquina smith o hack	1 2 1	12 10 8	2 2	12 10	3	15	1 1 1	15 12 10	1 1 2	12 10 8	2 2	12 10
Prensa unilateral	1 2 1	12 10 8	2 2	12 10	3	15	1 1 1	15 12 10	1 1 2	12 10 8	2 2	12 10
Nórdico invertido (cuádriceps)	1 2 1	12 10 8	2 2	12 10	3	15	1 1 1	15 12 10	1 1 2	12 10 8	2 2	12 10
DÍA 2												
Hip thrust	1 2 1	12 10 8	2 2	12 10	3	15	1 1 1	15 12 10	1 1 2	12 10 8	2 2	12 10
Peso muerto rumano + puente de glúteo isométrico (apoyando talones) 40"	1 2 1	12 10 8	2 2	12 10	3	15	1 1 1	15 12 10	1 1 2	12 10 8	2 2	12 10
Prensa (pies apoyados tipo sumo)	1 2 1	12 10 8	2 2	12 10	3	15	1 1 1	15 12 10	1 1 2	12 10 8	2 2	12 10
Patada de glúteo en polea (isométrica 3" en la última repe)	1 2 1	12 10 8	2 2	12 10	3	15	1 1 1	15 12 10	1 1 2	12 10 8	2 2	12 10