

# WORKOUT CAZADOR

## POTENCIA CON DLP NO CONVENCIONAL X3

EJERCICIOS	SEM 1 80%		SEM 2 90%		SEM 3 70%		SEM 4 100%		SEM 5 80%		SEM 6 90%	
	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS
<b>DÍA 1</b>												
Cargada a un pie	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Sentadilla de arranque	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Estocada búlgara con carga ipsilateral + <b>camilla isquiotibiales</b>	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3	6 12	3 2 5	4 2 8	3 3	8 10	2 2 4	4 2 8
Vuelos completos con un pie en bosu + <b>punteo bulldog levanto brazos alternados</b>	2 2 4	12 10 12	2 2 4	10 8 10	3 3	10 12	5 5	6 8	3 3	8 10	4 4	6 12
<b>DÍA 2</b>												
Arranque a la francesa un brazo con mancuerna	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Sentadilla frontal + <b>extensiones cuádriceps</b>	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3	6 12	3 2 5	4 2 8	3 3	8 10	2 2 4	4 2 12
Remo pendlay + <b>vuelos laterales en sentadilla isométrica</b>	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3	6 12	3 2 5	4 2 8	3 3	8 10	4 4	4 12
Remo al pecho supino en dorsalera + <b>press pallof isométrico a un brazo</b>	2 2 4	12 10 12"	2 2 4	10 8 10"	3 3	10 15"	5 5	6 10"	3 3	8 10"	4 4	6 12"
<b>DÍA 3</b>												
Segundo tiempo unilateral con mancuerna	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Peso muerto búlgaro con mancuernas	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Bench press c/mancuernas y pies en el aire (a 90°) + <b>vuelos posteriores</b>	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3	6 12	5 5	4 8	3 3	8 10	4 4	4 12
Pull over unilateral en polea + <b>face pull en polea</b>	2 2 4	12 10 12	2 2 4	10 8 10	3 3	10 12	5 5	6 8	3 3	8 10	4 4	6 12