

# 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%	
<b>DÍA 1</b>	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS
Sentadilla profunda + <b>swing (10)</b>	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
<b>DÍA 2</b>												
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
<b>DÍA 3</b>												
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 + <b>isquiotibiales en camilla (12)</b>	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