

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%	
DÍA 1	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS
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 + camilla isquiotibiales	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3	6	3 2 5	4 2 8	3 3	8 10	2 2 4	4 2 8
Vuelos completos con un pie en bosu + puente bulldog levanto brazos alternados	2 2 4	12 10 12	2 2 4	10 8 10	3	10	5 5	6 8	3 3	8 10	4 4	6 12
DÍA 2												
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 + extensiones cuádriceps	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3	6	3 2 5	4 2 8	3 3	8 10	2 2 4	4 2 12
Remo pendlay + vuelos laterales en sentadilla isométrica	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3	6	3 2 5	4 2 8	3 3	8 10	4 4	4 12
Remo al pecho supino en dorsalera + press palloff isométrico a un brazo	2 2 4	12 10 12"	2 2 4	10 8 10"	3	10	5 5	6 10"	3 3	8 10"	4 4	6 12"
DÍA 3												
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°) + vuelos posteriores	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3	6	5 5	4 8	3 3	8 10	4 4	4 12
Pull over unilateral en polea + face pull en polea	2 2 4	12 10 12	2 2 4	10 8 10	3	10	5 5	6 8	3 3	8 10	4 4	6 12

WORKOUT CAZADOR

POTENCIA CON DLP NO CONVENCIONAL 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 a dos pies, caigo a un pie	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Sentadilla con barra libre	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Press militar sentado c/mancuernas + flexiones de brazo sobre pelota suiza	2 2 4	12 10 10	2 2 4	10 8 8	3	10	5 5	6 8	3 3	8 10	4 4	6 12
Bíceps alternos+ remo superman unilateral	2 2 4	12 10 10	2 2 4	10 8 8	3	10	5 5	6 8	3 3	8 10	4 4	6 12
DÍA 2												
Cargada unilateral c/segundo tiempo c/landmine	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Sumo	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 2	3	8	2 2	4 2
Remo unilateral + aperturas en pelota suiza	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3	6	5 5	4 8	3 3	8 10	4 4	4 12
Remo triángulo con landmine+ caminata granjero c/mancuernas (20 pasos)	2 2	10 8	2 2	8 6	3	10	5	6	3	8	4	6