

# WORKOUT FORJADOR

## ESTILO POWERLIFTING 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 c/tempo 3 2 3 (bajo en 3", mantengo 2", subo en 3")	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Brech press 2" pausa en el pecho	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Peso muerto convencional	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Prensa + extensión cuádriceps	4 <b>4</b>	10 <b>12</b>	4 <b>4</b>	10 <b>8</b>	3	15	5 <b>5</b>	8 <b>10</b>	3 <b>3</b>	12 <b>15</b>	4 <b>4</b>	12 <b>12</b>
Isquiotibiales unilateral en polea	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
<b>DÍA 2</b>												
Brech press	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Remo 45 c/barra + remo a un brazo	2 2 <b>4</b>	8 6 <b>10</b>	2 2 <b>4</b>	6 4 <b>8</b>	3 <b>3</b>	8 <b>12</b>	3 2 <b>5</b>	4 2 <b>8</b>	3 <b>3</b>	6 <b>10</b>	4 <b>4</b>	4 <b>12</b>
Hip thrust	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Vuelos laterales + vuelos posteriores	4 <b>4</b>	12 <b>10</b>	4 <b>4</b>	10 <b>8</b>	3 <b>3</b>	15 <b>12</b>	5 <b>5</b>	8 <b>10</b>	3 <b>3</b>	12 <b>15</b>	4 <b>4</b>	12 <b>12</b>
Tríceps polea	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
<b>DÍA 3</b>												
Sumo	2 2	8 6	2 2	6 4	3	6	3 2	4 3	3	8	2 2	4 2
Estocadas búlgaras	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
Press inclinado c/mancuernas + vuelos completo	4 <b>4</b>	12 <b>10</b>	4 <b>4</b>	10 <b>8</b>	3 <b>3</b>	15 <b>12</b>	5 <b>5</b>	8 <b>10</b>	3 <b>3</b>	12 <b>15</b>	4 <b>4</b>	12 <b>12</b>
Sentadilla hack o máquina smith	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12
Bíceps c/barra recta	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	12