

WORKOUT FORJADOR

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 c/barra libre + extensión cuádriceps unilateral	2 2 4	8 6 10	2 2 4	6 4 8	3 3	8 12	3 2 5	4 2 8	3 3	6 10	2 2 4	4 2 6
Estocadas hacia adelante c/mancuernas	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	3 2	6 4	3	6	4	4
Sentadilla toma copa bajada en 3" (apoyando talones en una elevación max 3cm)	2 2	10 8	4	8	3	10	2 3	8 6	3	6	2 2	6 4
Caminata estocadas c/mancuernas + isquiotibiales en máquina	4 4	16 10	4 4	12 8	3 3	14 12	5 5	10 8	3 3	16 10	4 4	10 8
DÍA 2												
Split pie adelante en step c/tempo 2 2 (bajada en 2" subida en 2") c/mancuernas sobre hombros	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 2 1	6 4 3	3	6	4	4
Sumo c/barra libre + abducciones en polea	2 2 4	8 6 10	2 2 4	6 4 8	3 3	8 12	2 3 5	6 3 8	3 3	6 10	2 2 4	4 2 6
Sentadilla cosaca toma copa + split isométrico c/peso	2 2 4	10 8 12"	4 4	8 15"	3 3	10 10"	2 3 5	8 6 12"	3 3	6 20"	2 2 4	6 4 15"
Estocadas largas hacia atrás c/mancuernas	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 2 1	6 4 3	3	6	4	4
DÍA 3												
Hip thrust	2 2	10 8	4	8	3	10	2 3	8 6	3	6	2 2	6 4
Peso muerto rumano + punteo de glúteo isométrico (apoyando talones)	2 2 4	8 6 20"	2 2 4	6 4 30"	3 3	8 15"	2 3 5	6 3 15"	3 3	6 20"	2 2 4	4 2 30"
Prensa (pies apoyados tipo sumo)	2 2	10 8	4	8	3	10	2 3	8 6	3	6	2 2	6 4
Patada de glúteo en polea (isométrica 3" en la última repe)	2 2	10 8	4	8	3	10	2 3	8 6	3	6	2 2	6 4

WORKOUT FORJADOR

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	2 2 4	8 6 10	2 2 4	6 4 8	3 3	8 12	3 2 5	4 2 8	3 3	6 10	2 2 4	4 2 6
Sentadilla en máquina smith o hack	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	3 2	6 4	3	6	4	4
Prensa unilateral	2 2	8 6	4	6	3	8	3 2	6 4	3	6	2 2	6 4
Nórdico invertido (cuádriceps)	4	12	4	10	3	15	5	8	3	12	4	10
DÍA 2												
Estocada búlgara (tronco inclinado hacia adelante)	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 2 1	6 4 3	3	6	4	4
Bajadas (desde cajón)	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4
Patada glúteo cruzada en polea + aducciones en polea	2 2 4	10 8 12	4 4	8 15	3 3	10 10	2 3 5	8 6 8	3 3	6 10	4 4	10 12
Estocada lateral con pie sobre banco	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	2 3	6 4	3	6	4	4

FORJA

BY CELINA LEIVA SCHENK