

### DEFINICIÓN

Definición: Para personas con experiencia en el entrenamiento. Se incorporan métodos de alta intensidad como FS7 y RestPause.

### MÉTODOS DE ENTRENAMIEETO

01

#### FS7 (Fascia Stretch Training 7)

Se realizan 7 series del mismo ejercicio con 30-45 segundos de descanso, priorizando la congestión muscular. Ejemplo: 7 series de aperturas en contractar con descanso breve.

02

#### REST PAUSE

Se hace una serie al fallo, se descansa 10-15 segundos, y se repite el fallo varias veces (2-3 mini series). Ejemplo: peso muerto rumano al fallo + descanso corto + más repeticiones.

### RUTINAS - DISTRIBUCIÓN MUSCULAR

#### EJERCICIOS DE PECHO

Ejercicios	Repeticiones	Series	Observaciones
Press de banca con barra	12, 10, 8 reps	3	12 resps, 10 segundos de descanso, 10 reps, 10 segundos de descanso 8 reps
Press de banca con mancuernas inclinado	10 - 15 reps	3	Concéntrate en una buena técnica para un rango completo de movimiento.
Apertura con mancuerna inclinado	4 series (15 reps) 3 series (10 reps, 5 segundos isometría, 10 reps y 10 press parciales)	7 series en total	Mantén el torso firmemente apoyado en el banco.
Cross over	Máximo de repeticiones	7 series en total	Realiza las flexiones con una técnica correcta y controla el descenso.

#### EJERCICIOS DE ESPALDA

Ejercicios	Repeticiones	Series	Observaciones
Jalón con barra	Máximo de repeticiones (mayor a 20 reps peso pesados)	7 series totales	40 segundos de descanso
Remo con barra	8-12 reps	3	Mantén la espalda recta y contrae los dorsales al realizar el movimiento.
Pull over con cuerda	10 reps, 5 segundos de isometría, 10 reps	7 series en total	30 segundos de descanso
Remo en polea	15- 12-0 reps	3	15 reps , 10 segunos, 12, 10 segundos, 10 reps

#### EJERCICIOS DE HOMBROS

Ejercicios	Repeticiones	Series	Observaciones
Press de hombros con mancuerna	12-10-8	4	Mantén una técnica correcta y controla el descenso.
Pull face	20 resps	7	40 segundos de descanso
Elevaciones laterales con mancuernas	12-15 reps	7	Mantén los codos ligeramente flexionados. (30 segundos de descanso )
Elevaciones frontales con mancuernas	12-15 reps	5	Mantén el torso firme sin balanceo



## RUTINAS - DISTRIBUCIÓN MUSCULAR

### EJERCICIOS DE BRAZOS

Ejercicios	Repeticiones	Series	Observaciones
Curl de bíceps con barra	15 reps, 10 segundos de isometría, 5 reps y parciales al fallo	7	Mantén una técnica correcta y poco descanso
Curl concentrado	10 - 15 reps	3	Concéntrate en una buena técnica para un rango completo de movimiento.
Curl de martillo	12-15 reps	3	Mantén los codos pegados al cuerpo.
Extensiones de tríceps con barra	8-12 reps	7	Mantén una técnica correcta y controla el descenso.
Press frances	15 reps	4	Mantén el torso firmemente apoyado en el banco.
Copa con mancuerna	8 reps	4	Mantén el torso firmemente apoyado en el banco.

### EJERCICIOS DE PIERNA

Ejercicios	Repeticiones	Series	Observaciones
Sentadilla libre	8-12 reps	4	Mantén una técnica correcta y controla el descenso.
Press de piernas (prensa)	10-15 reps	3	30 segundos entre serie
Peso muerto	5-8 reps	3	Mantén una técnica correcta y controla el descenso (1 min Max)
Sentadilla búlgara	5 reps, 5 segundos de isometría. 3 vueltas es una serie	7	Mantén el torso firmemente casi a 90º (30 segundos entre pierna)
Curl de piernas femoral	5 reps, 5 segundos de isometría. 3 vueltas es una serie	7	Mantén el torso firmemente apoyado en el banco. (30 s entre series)

### EJERCICIOS DE ABDOMINALES

Ejercicios	Repeticiones	Series	Observaciones
Crunch	12-10-8	3	Concéntrate en una buena técnica para un rango completo de movimiento.
Plancha	20 resps	3	Mantén el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los pies.
Elevaciones de piernas	12-15 reps	3	Mantén el torso firmemente apoyado en el banco.
Russian twist	12-15 reps	3	Mantén el torso firmemente apoyado en el banco.

SUERTE CON TU ENTRENAMIENTO

