

PLAN SEMANAL



Nombre: _____

Semana: _____

Lunes

Femoral y Glúteo

Hip thrust _____ 4x20
Peso muerto _____ 4x20
Sentadilla sumo _____ 4x15
Búlgaras _____ 4x15
Patadas en polea _____ 4x15
Prensa _____ 4x20

Martes

Hombro, tríceps y pecho

Press plano _____ 4x12
Press inclinado _____ 4x12
Vuelos laterales _____ 4x20
Press militar _____ 4x12
Tríceps con cuerdas _____ 4x20
Extensión de tríceps _____ 4x20

Miércoles

Cuádriceps y gemelos

Sentadilla isométrica _____ 5x1min
Desplantes _____ 4x20c/p
Extensión de piernas _____ 4x15
Prensa _____ 4x25
Sentadilla tipo cangrejo _____ 4*20
Elevación de talones _____ 4x30

Jueves

Espalda y bíceps

Jalón cerrado _____ 4x20
Jalón abierto _____ 4x20
Jalón tras nuca _____ 4x20
Remo abierto _____ 4x20
Martillos _____ 4x15
Predicador _____ 4x12

Viernes

Pierna completa

Hip thrust _____ 4x20
Peso muerto _____ 4x20
Sentadilla sumo _____ 4x15
Extensión de piernas _____ 4x15
Prensa(enfoque cuádriceps) _____ 4x20
Abductores _____ 4x20

Recordatorio

Presta atención a la posición de tu espalda durante el ejercicio.

No conoces tus límites, hasta que los superas.