



LUNES
cuadriceps/
triceps

MARTES
hombro
cardio hit

MIERCOLES
femoral /gluteo

JUEVES
ESPALDA

VIERNES
pierna

SABADO
hombro
cardio hit

BETZA

CARDIO TODOS LOS DIAS
20 MINUTOS

	CUADRICEPS/TRICEPS	DESCANSO
	SERIES / REPETICIONES	DESCANSO
Abduccion maquina	1 serie de 30 reps 1 serie de 15 reps 1 serie de 12 reps 1 serie de 10 reps	1-3 minutos
Sentadilla smith o hack	2 series de 10 reps 2 series de 8 reps	1-3 minutos
extension cuadriceps	1 serie de 25 reps 1 serie de 15 reps 2 series en drop set	1-3 minutos
desplante con mancuerna	2 series de 15 reps	1-3 minutos
press frances con mancuerna	3 series de 15 reps	1-3 minutos
fondos en banco o maquina	2 series de 12 reps	1-3 minutos
extension tricep soga	3 series de 12 reps	1-3 minutos

	HOMBRO/BICEPS/ CARDIO HIT	DESCANSO
	SERIES / REPETICIONES	DESCANSO
Laterales a 1 mano en polea baja	3 series de 15 reps	1-3 minutos
Biserie: Press militar con barra levantamiento frontal con disco	1 serie de 15 reps 1 serie de 12 reps 2 series de 10 reps	1-3 minutos
Levantamiento lateral con mancuerna	3 series: 8 reps+5seg isometria+8 reps+ 5 seg isoemtria+ 8 reps	1-3 minutos
Pull face con soga	3 series de 20 reps	1-3 minutos
Predicador en maquina o banco	1 serie de 12 reps 1 serie de 10 reps 1 serie de 8 reps	1-3 minutos
curl de biceps con soga	3 series de 10 reps	1-3 minutos
curl de biceps polea baja con abrra	4 series de 15 reps	1-3 minutos





	FEMORAL/GLUTEO	DESCANSO
	SERIES / REPETICIONES	DESCANSO
Curl femoral sentado o acostado	1 serie de 30 reps 1 serie de 20 reps 2 series de 12 reps	1-3 minutos
peso muerto con barra	3 series de 15 reps	1-3 minutos
sentadilla bulgara	4 series de 10 reps	1-3 minutos
HipThrust	5 series de 8 reps	1-3 minutos
Patada de gluteo en polea baja	21's haces 3 series	1-3 minutos
Sentadilla sumo	3 series de 12 reps	1-3 minutos

	ESPALDA/ABDOMEN	DESCANSO
	SERIES / REPETICIONES	DESCANSO
Remo en maquina prono o libre	1 serie de 20 reps 1 serie de 15 reps 2 series de 10 reps	1-3 minutos
Biserie: pull over con sog Jalon al frente abierto prono	4 series de 10 reps	1-3 minutos
dominadas	3 series las que puedas	1-3 minutos
Remo a 1 mano en maquina o mancuerna	3 series 15 reps	1-3 minutos
Jalon al frnete con V	3 series de 15 reps	1-3 minutos
Remo con V	4 series de 10 reps	1-3 minutos





	PIERNA	DESCANSO
	SERIES / REPETICIONES	DESCANSO
Extension cuadriceps	1 serie de 100 reps 2 series de 12 reps 1 serie de 10 reps	1-3 minutos
curl femoral acostado	4 series de 10 reps	1-3 minutos
CannonSquat	3 series de 15 reps	1-3 minutos
Biserie: prensa desplante con mancuerna estatico	5 series de 10 reps	1-3 minutos
Sentadilla sumo	3 series en drop-set	1-3 minutos
Patada de gluteo en maquina	3 series de 15 reps	1-3 minutos
Biserie: abduccion maquina Adduccion maquina	7 series de 10 reps	1-3 minutos



RENÉ CALZADA CASTORENA



RENE_CASTORENA



TEAMRCFIT



449 507 8901