

**HOMBRES / AMM / NIVEL 1 / FASE 1/ DURACION 2 SEMANAS**

## **DIA 1, 3 y 5 EMPUJAR**

**EJERCICIOS / 3 SERIES DE 15 REPETICIONES/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **EXTENSIONES**
- **SENTADILLAS CON MANCUERNAS**
- **PRENSA PIES EN MEDIO**
- **PRESS DE PECHO MAQUINA**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS**
- **PRESS FRANCES INCLINADO MANCUERNAS**
- **CRUNCH MAQUINA**
- **AB COASTER**

## **DIA 2, 4 y 6 JALAR**

**EJERCICIOS / 3 SERIES DE 15 REPETICIONES/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **FEMORAL SENTADO**
- **PESO MUERTO BARRA**
- **PRENSA PIES ARRIBA**
- **REMO POLEA / MAQUINA**
- **JALON POLEA AL FRENTE**
- **PULLOVER POLEA**
- **CURL BARRA**
- **CURL ALTERNO MANCUERNA**

**CARDIO TODOS LOS DIAS**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

## **HOMBRES / AMM / NIVEL 1 / FASE 2/ DURACION 4 SEMANAS**

### **DIA 1 Y 4 PECHO/ HOMBRO/ TRICEPS**

**EJERCICIOS / 4 SERIES DE 12 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA**

- **PRESS DE PECHO MANCUERNAS**
- **PRESS INCLINADO MANCUERNAS**
- **APERTURAS CON MAQUINA**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS**
- **LATERALES MANCUERNAS**
- **PRESS FRANCES MANCUERNAS**
- **JALON TRICEPS POLEA**

### **DIA 2 Y 5 PIERNAS Y ABDOMEN**

**EJERCICIOS / 4 SERIES DE 12 REPETICIONES/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **EXTENSIONES**
- **SENTADILLA SMITH**
- **PESO MUERTO MANCUERNAS**
- **PRENSA PIES EN MEDIO**
- **FEMORAL SENTADO**
- **PANTORRILLA MAQUINA**
- **CRUNCH MAQUINA**
- **ELEVACION DE PIERNAS ACOSTADO**

### **DIA 3 Y 6 ESPALDA Y BICEPS**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 12 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA**

- **REMO POLEA**
- **REMO MANCUERNA**
- **JALON POLEA AL FRENTE**
- **JALON POLEA AL FRENTE INVERTIDO**
- **PULL OVER POLEA**
- **CURL BARRA**
- **CURL ALTERNO MANCUERNAS**

**CARDIO TODOS LOS DIAS**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

## **HOMBRES / AMM / NIVEL 1 / FASE 3 / DURACION 6 SEMANAS**

### **DIA 1 Y 4 ESPALDA / BICEPS/ ABDOMEN**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 10 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA**

- **REMO POLEA ALTERNO JALON POLEA AGARRE INVERTIDO**
- **JALON POLEA ABIERTO ALTERNO PULL OVER POLEA**
- **CURL BARRA ALTERNO CURL ALTERNO MANCUERNAS**
- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

### **DIA 2 Y 5 PIERNAS**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 10 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA**

- **EXTENSIONES ALTERNO SENTADILLA SMITH**
- **PESO MUERTO MANCUERNAS ALTERNO FEMORAL ACOSTADO**
- **PRENSA PIES EN MEDIO ALTERNO FEMORAL SENTADO**
- **PANTORRILLA MAQUINA ALTERNO PANTORRILLA SENTADO**

### **DIA 3 Y 6 PECHO/HOMBRO/TRICEPS/ ABDOMEN**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 10 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA**

- **PRESS DE PECHO BARRA ALTERNO APERTURAS MAQUINA**
- **PRESS INCLINADO MANCUERNAS ALTERNO PULL OVER MANCUERNA**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNA ALTERNO LATERAL MANCUERNA**
- **PRESS FRANCES INCLINADO MANC. ALTERNO TRICEPS POLEA**
- **ELEV. DE PIERNAS ACOSTADO ALTERNO ENCOGIMIENTOS SENTADO**

**CARDIO TODOS LOS DIAS**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

## HOMBRES / AMM / NIVEL 2 / FASE 1 / DURACION 6 SEMANAS

### DIA 1 Y 4 ESPALDA / BICEPS/ ABDOMEN

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 10 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA

- **DOMINADAS ALTERNO REMO MANCUERNAS**
- **REMO POLEA ALTERNO JALON POLEA ABIERTO**
- **CURL BARRA ALTERNO CURL ALTERNO MANCUERNAS**
- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER**

### DIA 2 Y 5 PIERNAS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 10 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA

- **EXTENSIONES ALTERNO FEMORAL SENTADO**
- **SENTADILLA SMITH ALTERNO FEMORAL ACOSTADO**
- **PRESA PIES EN MEDIO ALTERNO PESO MUERTO MANCUERNAS**
- **PANTORRILLA MAQUINA ALTERNO PANTORRILLA SENTADO**

### DIA 3 Y 6 PECHO/HOMBRO/TRICEPS/ ABDOMEN

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 10 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA

- **PRESS DE PECHO BARRA ALTERNO APERTURAS MANCUERNA**
- **PRESS INCLINADO MANCUERNAS ALTERNO FONDOS PARA PECHO**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNA ALTERNO LATERAL MANCUERNAS**
- **PRESS FRANCES INCLINADO BARRA ALTERNO JALON TRICEPS POLEA**
- **ELEV. DE PIERNAS ACOSTADO ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

CARDIO TODOS LOS DIAS

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

## **HOMBRES / AMM/ NIVEL 2 / FASE 2 /DURACION 6 SEMANA**

### **DIA 1 Y 4 PECHO Y ESPALDA**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 8 A 10 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA**

- **PRESS PECHO BARRA ALTERNO DOMINADAS ABIERTAS**
- **REMO BARRA ALTERNO PRESS INCLINADO MANCUERNAS**
- **APERTURAS CON MANCUERNAS ALTERNO JALON POLEA AL FRENTE**
- **JALON POLEA AGARRE SUPINO ALTERNO FONDOS PARA PECHO**

### **DIA 2 Y 5 PIERNAS**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 8 A 10 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA**

- **EXTENSIONES ALTERNO PRENSA PIES ARRIBA**
- **SENTADILLA SMITH ALTERNO FEMORAL ACOSTADO**
- **DESPLANTES FIJOS CON MANC. ALTERNO PESO MUERTO CON MANC.**
- **PRENSA PIES EN MEDIO ALTERNO FEMORAL SENTADO**
- **PANTORRILLA MAQUINA ALTERNO PANTORRILLA SENTADA**

### **DIA 3 Y 6 HOMBRO/BICEPS/TRICEPS**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 8 A 10 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA**

- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS ALTERNO LATERAL MANCUERNAS**
- **PRESS ARNOLD MANCUERNAS ALTERNO FRONTAL MANCUERNAS**
- **CURL BARRA ALTERNO TRICEPS POLEA CUERDA**
- **PRESS FRANCES ACOSTADO BARRA ALTERNO CURL MANC. ALTERNADO**
- **CURL PREDICADOR BARRA ALTERNO PRESS FRANCES INCLINADO MANC.**

### **ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)**

- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20**
- **ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 A 20 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

### **CARDIO TODOS LOS DIAS**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

## **HOMBRES / AMM / NIVEL 2 / FASE 3/DURACION 6 SEMANAS**

### **DIA 1 Y 4 PECHO Y ESPALDA**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 6 A 8 REPETICIONES / 90 SEGUNDOS DE PAUSA**

- **PRESS INCLINADO BARRA ALTERNO DOMINADAS ABIERTAS**
- **REMO BARRA SUPINO ALTERNO PRESS PLANO MANCUERNAS**
- **FONDOS PARA PECHO ALTERNO JALON POLEA AL FRENTE**
- **JALON POLEA AGARRE NEUTRO ALTERNO APERTURAS CON MANCUERNA**

### **DIA 2 Y 5 PIERNAS**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 6 A 8 REPETICIONES / 90 SEGUNDOS DE PAUSA**

- **EXTENSIONES ALTERNO FEMORAL ACOSTADO**
- **SENTADILLA SMITH ALTERNO FEMORAL SENTADO**
- **DESPLANTES HACIA ATRÁS CON MANC. ALTERNO PESO MUERTO CON MANC.**
- **PRESA PIES EN MEDIO ALTERNO PRESA PIES ARRIBA**
- **PANTORRILLA MAQUINA ALTERNO PANTORRILLA SENTADO**

### **DIA 3 Y 6 HOMBRO/BICEPS/TRICEPS**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 6 A 8 REPETICIONES / 90 SEGUNDOS DE PAUSA**

- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS ALTERNO LATERAL MANCUERNAS**
- **PRESS ARNOLD MANCUERNAS ALTERNO FRONTAL MANCUERNAS**
- **CURL BARRA ALTERNO TRICEPS POLEA CUERDA**
- **PRESS FRANCES ACOSTADO BARRA ALTERNO CURL MANC. ALTERNADO**
- **CURL PREDICADOR BARRA ALTERNO PRESS FRANCES INCLINADO MANC.**

### **ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)**

- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20**
- **ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 A 20 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

**CARDIO TODOS LOS DIAS**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

## **HOMBRES / AMM / NIVEL 3 / FASE 1/DURACION 6 SEMANAS**

### **DIA 1 Y 4 PECHO / HOMBRO / TRICEPS**

**EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **PRESS PECHO BARRA 4X10 ALTERNO APERTURAS CON MANC. 4X12**
- **PRESS INCLINADO MANC. 4X10 ALTERNO FONDOS PARA PECHO 4XFALLO**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS 4X10 ALTERNO LATERAL MANCUERNAS 4X12**
- **PRESS HOMBRO ARNOLD 4X10 ALTERNO FRONTAL MANCUERNAS 4X12**
- **PRESS FRANCES INCLINADO BARRA 4X10 ALTERNO TRICEPS POLEA BARRA V 4X12**

### **DIA 2 Y 5 PIERNAS**

**EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **EXTENSIONES 4X12 ALTERNO PESO MUERTO MANCUERNA 4X12**
- **SENTADILLA BARRA 4X10 ALTERNO FEMORAL ACOSTADO 4X12**
- **DESPLANTES CAMINANDO CON MANC. 4X10 ALTERNO FEMORAL SENTADO 4X12**
- **SENTADILLA HACK 4X10 ALTERNO PRENSA PIES ARRIBA 4X12**
- **PANTORRILLA SMITH 4X10 ALTERNO PANTORRILLA SENTADO 4X12**

### **DIA 3 Y 6 ESPALDA Y BICEPS**

**EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **REMO BARRA 4X10 ALTERNO PULL OVER POLEA 4X12**
- **DOMINADAS ABIERTAS 4XFALLO ALTERNO REMO MANCUERNAS 4X12**
- **JALON POLEA NEUTRO 4X10 ALTERNO REMO POLEA SUPINO 4X12**
- **CURL BARRA Z 4X10 ALTERNO CURL MANC. ALTERNADO 4X12**
- **CURL PREDICADOR BARRA 4X10 ALTERNO CURL MARTILLOS 4X12**

### **ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)**

- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20**
- **ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 A 20 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

**CARDIO TODOS LOS DIAS**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

## **HOMBRES/AMM /NIEVEL 3 / FASE 2/ DURACION 6 SEMANAS**

### **DIA 1 Y 4 ESPALDA Y BICEPS**

**EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **REMO BARRA 4X8 ALTERNO DOMINADAS ABIERTAS 4XFALLO**
- **JALON POLEA NEUTRO 4X10 ALTERNO REMO MANCUERNAS 4X12**
- **JALON POLEA ALFRENTE 4X10 ALTERNO REMO POLEA SUPINO 4X12**
- **CURL BARRA Z 4X8 ALTERNO CURL MANC. ALTERNADO SENTADO 4X10**
- **CURL ZOTMAN 4X10 ALTERNO CURL POLEA INVERTIDO 4X12**

### **DIA 2 Y 5 PIERNAS**

**EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **EXTENSIONES 4X10 ALTERNO FEMORAL SENTADO 4X12**
- **SENTADILLA BARRA 4X8 ALTERNO FEMORAL ACOSTADO 4X12**
- **DESPLANTES CAMINANDO CON MANC. 4X8 ALTERNO PESO MUERTO MANC. 4X12**
- **SENTADILLA HACK 4X8 ALTERNO PRENSA PIES ARRIBA ABIERTOS 4X12**
- **PANTORRILLA SMITH 4X10 ALTERNO PANTORRILLA SENTADO 4X12**

### **DIA 3 Y 6 PECHO / HOMBRO / TRICEPS**

**EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **PRESS PECHO BARRA 4X8 ALTERNO APERTURAS CON MANC. 4X12**
- **PRESS INCLINADO BARRA 4X10 ALTERNO FONDOS PARA PECHO 4XFALLO**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS 4X8 ALTERNO LATERAL MANC. SENTADO 4X12**
- **PRESS HOMBRO ARNOLD 4X10 ALTERNO FRONTAL BARRA 4X12**
- **PRESS FRANCES ACOSTADO BARRA 4X8 ALTERNO PRESS FRANCES INCL. MANC. 4X12**

### **ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)**

- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20**
- **ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 A 20 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

**CARDIO TODOS LOS DIAS**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**



## **HOMBRES / AMM /NIVEL 3 / FASE 3/ DURACION 6 SEMANAS**

### **DIA 1 Y 4 ESPALDA Y PECHO**

**EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **REMO BARRA 4X8 ALTERNO REMO MANCUERNA 4X10**
- **DOMINADAS ABIERTAS 4XFALLO ALTERNO PULL OVER POLEA 4X12**
- **JALON POLEA ALFRENTTE 3X10 ALTERNO JALON POLEA SUPINO 3X12**
- **PRESS PECHO BARRA 4X8 ALTERNO PULL OVER MANC. 4X12**
- **PRESS INCLINADO MANCUERNAS 4X10 ALTERNO APERTURAS MANC. 4X12**

### **DIA 2 Y 5 PIERNAS**

**EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **SENTADILLA SMITH 4X10 ALTERNO EXTENSIONES 4X12**
- **DESPLANTES CAMINANDO LARGOS 4X10 ALTERNO SENTADILLA HACK 4X12**
- **PRESA PIES ENMEDIO 4X10 ALTERNO PRESA PIES ARIBA ABIERTOS 4X12**
- **FEMORAL ACOSTADO 4X12 ALTERNO FEMORAL SENTADO 4X12**
- **PANTORRILLA MAQUINA 4X10 ALTERNO PANTORRILLA SENTADO 4X12**

### **DIA 3 Y 6 HOMBRO / BICEPS /TRICEPS**

**EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **PRESS HOMBRO BARRA 4X8 ALTERNO LATERALES MANCUERNA 4X12**
- **PRESS HOMBRO MANC. 4X10 ALTERNO FRONTAL MANCUERNAS 4X10**
- **PRESS FRANCES INCLINADO BARRA 4X8 ALTERNO CURL BARRA Z 4X18**
- **CURL ALTERNADO MANC. 4X10 ALTERNO PRESS FRANCES MANC. 4X10**
- **TRICEPS POELA BARRA V 4X12 ALTERNO CURL ZOTMAN 4X12**

### **ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)**

- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20**
- **ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 A 20 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

**CARDIO TODOS LOS DIAS**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

#### **CARDIO TODOS LOS DIAS**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**