

## **HOMBRES / PP / NIVEL 1 / FASE 1/ DURACION 2 SEMANAS**

### **DIA 1 EMPUJAR**

**EJERCICIOS / 3 SERIES DE 20 REPETICIONES/ 1 MINUTO PAUSA**

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

### **DIA 2 JALAR**

**EJERCICIOS / 3 SERIES DE 20 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**
- **15 MINUTOS AL FINAL DEL PROGRAMA DE FUERZA**

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

### **DIA 1 TORSO Y BRAZOS**

**EJERCICIOS / 4 SERIES DE 15 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA**

- **PRESS DE PECHO MANCUERNAS**
- **APERTURAS MAQUINA**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS**
- **REMO POLEA/ MAQUINA**
- **JALON POLEA ALFRENTE**
- **LATERALES MANCUERNAS**
- **PRESS FRANCES INCLINADO**
- **CURL BARRA**
- **TRICEPS POLEA**
- **CURL ALTERNADO MANCUERNAS**

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

**EJERCICIOS / 4 SERIES DE 15 REPETICIONES/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **EXTENSIONES**
- **SENTADILLA SISSY**
- **PRENSA PIES ENMEDIO**
- **PESO MUERTO MANCUERNA**
- **FEMORAL SENTADO**
- **PANTORRILLA SENTADO**
- **CRUNCH MAQUINA**
- **AB COASTER**

### **CARDIO (TODOS LOS DIAS)**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **15 MINUTOS AL FINAL DEL PROGRAMA DE FUERZA**

**HOMBRES / PP/ NIVEL 1 / FASE 3 / DURACION 6 SEMANAS**

## **DIA 1 TORSO Y BRAZOS**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 15 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA**

- **REMO POLEA ALTERNO JALON POLEA INVERTIDO**
- **JALON POLEA ALFRENTTE ALTERNO REMO CON MANCUERNA 1 BRAZO**
- **PRESS DE PECHO MANCUERNAS ALTERNO APERTURAS MAQUINA**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS ALTERNO LATERALES MANCUERNAS**
- **CURL BARRA ALTERNO TRICEPS POLEA AGARRE V**
- **PRESS DE COPA CON MANC. ALTERNO CURL MANC. ALTERNADO**

## **DIA 2 PIERNAS Y ABDOMEN**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 15 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA**

- **EXTENSIONES ALTERNO FEMORAL ACOSTADO**
- **SENTADILLA BARRA ALTERNO FEMORAL SENTADO**
- **PRENSA PIES ENMEDIO ALTERNO FEMORAL SENTADO**
- **CRUCH MAQUINA ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**
- **ABDOMEN POLEA ALTERNO AB COASTER**

**CARDIO (TODOS LOS DIAS)**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **15 MINUTOS AL FINAL DEL PROGRAMA DE FUERZA**

## **HOMBRES / PP / NIVEL 2 / FASE 1 / DURACION 6 SEMANAS**

### **DIA 1 Y 5 PIERNAS Y ABDOMEN**

**EJERCICIOS/ 3 SERIES DE 15 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS**

#### **CIRCUITO 1**

- **EXTENSIONES**
- **SENTADILLA BARRA**
- **CRUNCH MAQUINA**

#### **CIRCUITO 2**

- **FEMORAL SENTADO**
- **PESO MUERTO MANCUERNAS**
- **CRUNCH POLEA**

#### **CIRCUITO 3**

- **FEMORAL ACOSTADO**
- **PRENSA PIES ENMEDIO**
- **AB COASTER**

#### **CIRCUITO 4**

- **SENTADILLA SISSY**
- **PANTORRILLA MAQUINA**
- **PLANCHA 1 MINUTO**

### **DIA 2 Y 4 TORSO Y BRAZOS**

**EJERCICIOS/ 3 SERIES DE 15 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS**

#### **CIRCUITO 1**

- **REMO POLEA**
- **PRESS PECHO MANCUERNAS**
- **CURL BARRA**

#### **CIRCUITO 2**

- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS**
- **JALON POLEA INVERTIDO**
- **TRICEPS POLEA**

#### **CIRCUITO 2**

- **JALON POLEA ALFRENTTE**
- **LATERALES MANCUERNA**
- **PULL OVER POLEA**

#### **CIRCUITO 3**

- **PRESS FRANCES INCLINADO MAN.**
- **CURL MANCUERNAS ALTERNADO**
- **APERTURAS MAQUINA**

### **CARDIO (TODOS LOS DIAS)**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **15 MINUTOS AL FINAL DEL PROGRAMA DE FUERZA**

## **HOMBRES / PP / NIVEL 2 / FASE 2 / DURACION 6 SEMANAS**

### **DIA 1 Y 5 PIERNAS Y ABDOMEN**

**EJERCICIOS/ 3 SERIES DE 12 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS**

#### **CIRCUITO 1**

- **EXTENSIONES**
- **SENTADILLA BARRA**
- **FEMORAL SENTADO**

#### **CIRCUITO 2**

- **FEMORAL ACOSTADO**
- **DESPLANTES FIJOS MANCUERNAS**
- **PESO MUERTO MANCUERNAS**

#### **CIRCUITO 3**

- **SENTADILLA SISSY**
- **PRENSA PIES ENMEDIO**
- **PANTORRILLA MAQUINA**

#### **CIRCUITO 4**

- **CRUNCH MAQUINA O POLEA**
- **PLANCHA 1 MINUTO**
- **AB COASTER**

### **DIA 2 Y 4 TORSO Y BRAZOS**

**EJERCICIOS/ 3 SERIES DE 12 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS**

#### **CIRCUITO 1**

- **PRESS INCLINADO MANCUERNAS**
- **APERTURAS MAQUINA**
- **PRES DE PECHO MAQUINA**

#### **CIRCUITO 2**

- **JALON POLEA ALFRENTE**
- **REMO POLEA**
- **JALON POLEA INVERTIDO**

#### **CIRCUITO 2**

- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS**
- **LATERALES MANCUERNA**
- **TRICEPS POLEA**

#### **CIRCUITO 3**

- **CURL BARRA**
- **PRESS FRANCES INCLINADO MANC.**
- **CURL MANCUERNAS ALTERNADO**

### **CARDIO (TODOS LOS DIAS)**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **15 MINUTOS AL FINAL DEL PROGRAMA DE FUERZA**

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

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

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 15 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA**

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

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

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 15 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 15 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**
- **15 MINUTOS AL FINAL DEL PROGRAMA DE FUERZA**

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

**DIA 1 Y 5 PECHO / HOMBRO/ TRICEPS**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 12 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS**

### **CIRCUITO 1**

- **PRESS DE PECHO MANCUERNAS**
- **LATERALES MANCUERNAS**
- **TRICEPS POLEA**

### **CIRCUITO 2**

- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS**
- **ÁPERTURAS MAQUINA**
- **PRESS DE COPA MACUERNAS**

### **CIRCUITO 3**

- **PRESS FRANCES INCLINADO BARRA**
- **FRONTALES BARRA**
- **PRESS PECHO INCLINADO MANC.**

**DIA 2 Y 4 ESPALDA Y BICEPS**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 12 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS**

### **CIRCUITO 1**

- **REMO BARRA**
- **JALON POLEA INVERTIDO**
- **CURL BARRA**

### **CIRCUITO 2**

- **JALON POLEA ALFRENTTE**
- **REMO POLEA**
- **CURL MANCUERNAS ALTERNADO**

### **CIRCUITO 3**

- **REMO MANCUERNAS**
- **PULLOVER POLEA**
- **CURL POLEA**

**DIA 3 PIERNA Y ABDOMEN**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 15 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS**

### **CIRCUITO 1**

- **EXTENSIONES**
- **SENTADILLA SMITH**
- **FEMORAL SENTADO**
- **PRENSA PIES ARRIBA**
- **CRUCH MAQUINA / POLEA**

### **CIRCUITO 2**

- **FEMORAL ACOSTADO**
- **PRENSA PIES ENMEDIO**
- **PESO MUERTO MANCUERNAS**
- **PLANCHA 1 MINUTO**
- **AB COASTER**

## HOMBRES / PP / NIVEL 3 / FASE 2/DURACION 6 SEMANAS

### DIA 1 FULL BODY

EJERCICIOS/ 3 SERIES DE 15 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS

#### CIRCUITO 1

- FEMORAL SENTADO
- SENTADILLAS BARRA
- EXTENSIONES

#### CIRCUITO 2

- FEMORAL ACOSTADO
- DESPLANTES FIJOS
- PRENSA PIES ARRIBA

#### CIRCUITO 3

- PRESS PECHO MANCUERNAS
- JALON POLEA ALFRENTE
- PRESS FRANCES INCL. BARRA

#### CIRCUITO 4

- REMO POLEA
- PRESS HOMBRO MANCUERNAS
- CURL BARRA

### DIA 2 FULL BODY

EJERCICIOS/ 3 SERIES DE 15 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS

#### CIRCUITO 1

- PRESS INCLINADO MANG.
- JALON POLEA INVERTIDO
- TRICEPS POLEA

#### CIRCUITO 2

- REMO BARRA
- PRESS ARNOLD
- CURL MANCUERNA ALTERNADO

#### CIRCUITO 3

- SENTADILLA HACK
- PESO MUERTO MANG.
- CRUNCH MAQUINA

#### CIRCUITO 4

- PRENSA PIES ENMEDIO
- SENTADILLA SISSY
- AB COASTER



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

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

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 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 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 SENTADO**

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

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 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)**

- |  |  |
|--|--|
| • <b>CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB<br/>COASTER 3X15 A 20</b> | • <b>ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL<br/>3X15 A 20 ALTERNO PLANCHA 1<br/>MINUTO</b> |
|--|--|

