**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 ALFRENTE 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 ALFRENTE
* 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 ALFRENTE
* 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 MANC.
* JALON POLEA INVERTIDO
* TRICEPS POLEA

CIRCUITO 2

* REMO BARRA
* PRESS ARNOLD
* CURL MANCUERNA ALTERNADO

CIRCUITO 3

* SENTADILLA HACK
* PESO MUERTO MANC.
* 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)**

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