**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**

**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**

**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

**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**
* PRENSA 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

**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

**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.
* PRENSA PIES EN MEDIO ALTERNO PRENSA 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

**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 4X1O 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

**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

**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 ALFRENTE 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
* PRENSA PIES ENMEDIO 4X10 ALTERNO PRENSA 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