

## LUNES (PIERNA)

SENTADILLA

PRENSA HORIZONTAL

ZANCADAS

CURL DE BICEPS FEMORAL

EXTENSIONES DE CUADRICEPS

SENTADILLA SUMO CON MANCUERNA

ADUCTORES EN MAQUINA

GEMELOS AL GUSTO

GLUTEO AL GUSTO

RANGOS DE REPETICIONES ENTRE 6 Y 12.

HACER PIRAMIDES ASCENDENTES EN BASICC

DE 4 A 6 SERIES POR EJERCICIO

ORDEN DE LOS EJERCICIOS A GUSTO, EVITAR

## MARTES (PECHO + TRICEPS)

PRESS BANCA (MANCUERNAS O BARRA)

APERTURAS MANCUERNAS INCLINADAS (SUSTITUIBLES POR CRUCES EN POLEA ALTA)

PRESS INCLINADO (MANCUERNAS O BARRA)

APERTURA DE MANCUERNAS PLANAS (SUSTITUIBLES POR CRUCES EN POLEA BAJA)

MÁQUINA DE PECHO DE METEER DISCOS

FONDOS EN PARALELAS

TRICEPS CON CUERDA EN POLEA

OVERHEAD CON MANCUERNA

OS OPCIONALMENTE (METEER MAS PESO BAJAR REPETICIONES EN LAS SERIES)

. METEER SEGUIDOS EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN MISMOS GRUPOS MUSCULARES DIRECTAMENTE

## MIÉRCOLES (ESPALDA + BICEPS)

DOMINADAS (OPCIONAL AL PRINCIPIO)

REMO GIRONDA ALTERNAR CADA SEMANA

JALON AL PECHO AGARRE ABIERTO

MAQUINA DE DORSALES DE METER DISCOS

JALON AL PECHO AGARRE CERRADO

MAQUINA DE REMAR DE METER DISCOS

REMO CON MANCUERNA

CURL DE BICEPS CON MANCUERNA EN BANCO INCLINADO/CON BARRA Z EN BANCO SCOTT

CURL DE BICEPS MARTILLO

CURL BICEPS EN POLEA

..

## JUEVES (HOMBROS + ABS)

PRESS CON MANCUERNAS

MAQUINA DE METEOR DISCOS DE HOMBRO

ELEVACIONES EN POLEA UNILATERALES

PRESS MILITAR EN MULTIPOWER SENTADO

ELEVACIONES CON MANCUERNAS

MAQUINA DE DELTOIDES/HOMBROS TRASEROS

FACEPULL EN POLEA

ABDOMINALES VARIADOS AL GUSTO

## VIERNES (PIERNA)

SENTADILLA

PRENSA HORIZONTAL

ZANCADAS

CURL DE BICEPS FEMORAL

EXTENSIONES DE CUADRICEPS

SENTADILLA SUMO CON MANCUERNA

ADUCTORES EN MAQUINA

GEMELOS AL GUSTO

GLUTEOS AL GUSTO

## SÁBADO (TORSO)

PRESS BANCA

PRESS HOMBROS O MILITAR

REMO CON MANCUERNA

MAQUINA PECHO METER DISCOS

MAQUINA HOMBRO METER DISCOS

MAQUINA ESPALDA DE REMO METER DISCOS

APERTURAS PLANAS

ELEVACIONES LATERALES

JALON AL PECHO