Nombre: \_ Objetivo: \_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Cambio\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PESO | Alt | Pecho | Series | Reps | PESO | Alt | Espalda | Series | reps |
|  |  | Press banca plana (manc-barra) |  |  |  |  | Jalón polea (Abierto-Cerrado-V)#10 |  |  |
|  |  | Press banca inclinada (manc-barra) |  |  |  |  | Remo T (cerrado-abierto)#9 |  |  |
|  |  | Crossover (polea-liga) alta-media-baja |  |  |  |  | Remo polea (Abierto-cerrado-v-mecate) |  |  |
|  |  | Press banca declinada (manc-barra) |  |  |  |  | Pulldown invertido polea |  |  |
|  |  | Chest press maquina (prono-neutro) #13 |  |  |  |  | Remo mancuerna (ind-dual) |  |  |
|  |  | Chest press inc-dec-plano #14 |  |  |  |  | Remo abierto-cerrado barraZ-barra plana |  |  |
|  |  | Lagartjas |  |  |  |  | Dominadas (cerrada-abierta)(sup-prono) |  |  |
|  |  | Banca aperturas (inc-dec-plano) |  |  |  |  | Jalón individual (polea -maquina) #11 |  |  |
|  |  | Hex Press con mancuerna |  |  |  |  | Pull over (polea-barra-liga) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| PESO | Alt | Hombros | Series | Reps | PESO | Alt | Bíceps | series | reps |
|  |  | Press Militar (maquina-manc-bar) #15 |  |  |  |  | Curl Bíceps (manc-liga-polea-barraZ) |  |  |
|  |  | Elevaciones Laterales (polea-manc-liga) |  |  |  |  | Curls Bíceps Maquina (ind-dual) #12 |  |  |
|  |  | Elev. Frontales (manc-barra-liga-polea-disc) |  |  |  |  | Curl Bíceps Inclinado banco |  |  |
|  |  | Vuelos Posterior (polea-liga-mancuerna) |  |  |  |  | Bíceps polea (mecate-barra-agarre indi) |  |  |
|  |  | Remo al cuello (manc-barra-polea-liga) |  |  |  |  | Bíceps Martillo manc-liga |  |  |
|  |  | Press Arnold con mancuerna |  |  |  |  | Curl Concentrado mancuerna |  |  |
|  |  | Trapecio (manc-barra-polea) |  |  |  |  | Biceps individual en banca inclinada |  |  |
|  |  | Elevacion lateral Poliquin(manc-disco) |  |  |  |  | Biceps polea alta dual |  |  |
|  |  | Landmine press (barra -mancuerna) |  |  |  |  | Curl biceps martillo cruzado |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| PESO | Alt | Tríceps | Series | Reps | PESO | Alt | Core/Abdomen | Series | reps |
|  |  | Fondos (banca) |  |  |  |  | Mountain Climber |  |  |
|  |  | Press Frances (manc-barraZ-polea-romana) |  |  |  |  | Plancha |  |  |
|  |  | Agarre Estrecho(maq-manc-barato-romana#14 |  |  |  |  | Plancha con giro cadera |  |  |
|  |  | Extensión Tríceps (mecate-barra-liga) |  |  |  |  | Plancha Lateral |  |  |
|  |  | Extensión Copa mancuerna (dual-ind) |  |  |  |  | Giros Rusos |  |  |
|  |  | Patada de Mula (manc-polea-liga) |  |  |  |  | ABD - Paralelas |  |  |
|  |  | Extensión Tríceps trasnuca (mecate-barra-liga) |  |  |  |  | Elevaciones de Piernas |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| PESO | Alt | Cuádriceps | Series | Reps | PESO | Alt | Glúteos/Isquios |  | Reps |
|  |  | Desplantes (barra-manc)(alt-Ind) |  |  |  |  | Abductor(abriendo) polea-maquina#3 |  |  |
|  |  | Sentadilla Hack Maquina #1 |  |  |  |  | Deadlift (Rumano-sumo-Tradi-manc-bar) |  |  |
|  |  | Front Squat (bar-manc-KB) |  |  |  |  | Desplantes Traseros (estaticos-dinámicos) |  |  |
|  |  | Sentadilla Smith #4 |  |  |  |  | Extensión de pierna (polea-liga) |  |  |
|  |  | Sentadilla libre (bar-manc) |  |  |  |  | Puentes man- barra (ind-dual) |  |  |
|  |  | Extensión de Pierna maquina #5 |  |  |  |  | Elevación pélvica (maq-man-bar)#7 |  |  |
|  |  | Sentadilla sissy #2 |  |  |  |  | Pull through (polea-liga) |  |  |
|  |  | Pantorrilla (maq-manc-bar- smith) |  |  |  |  | Desplante búlgaro(man-barra) |  |  |
|  |  | Prensa para pierna#8 |  |  |  |  | Patada de glúteos(man-smith-polea) |  |  |
|  |  | Aductor (cerrando) polea-maquina |  |  |  |  | Sentadilla sumo (barra - manc) |  |  |
|  |  | Flexión de pierna (maquina -polea-man-liga)#5 |  |  |  |  | Extensión de cadera con liga de rodillas |  |  |
|  |  | Sentadilla goblet |  |  |  |  | Step up (barra-mancuerna) |  |  |
|  |  | Sentadilla isometrica |  |  |  |  | Deadlift unilateral con mancuerna |  |  |
|  |  | Pistol squat |  |  |  |  | Desplante en smith+step subiendo pierna |  |  |
|  |  | Squat + rodillas con mancuerna |  |  |  |  | Puente de glúteos en banca con pies elevados |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Good morning (barra) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

OBSERVACIONES:

**IMPORTANTE**

Llevar control de peso en

<https://www.katalystfitroom.com/Login.html>

introducir num de ced - presionar 3 lineas izquier arriba-bitcora - insertar dato por dato-si necesita ayuda cualquier COACH presente te puede ayudar

Puedes registrar tu asistencia acá

<https://katalystfitroom.com/Asistencia.php>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO | | | **Grupos Musculares:** |
| superior | cuádriceps | glúteos | Cuadriceps - |
| 1)activación con ligas | 1)sentadillas banda 2\*15 | 1)puntes 2\*12 |
| **Grupos Musculares:** |
| 2) | 2) | 2)movilidad | Espalda - Biceps - Pecho |
| 3) | 3) | 3) | **Grupos Musculares:** |
| Gluteo - |
| 4) | 4) | 4) |
| **Grupos Musculares:** |
| 5) | 5) | 5) |  |
| 6) | 6) | 6) | **Grupos Musculares:** |
|  |

**\*Recuerda activar los grupos musculares que vas a trabajar por día, en semejanza con los ejercicios de ejecución de la rutina**