



RAIMUNDO JUAN OBJETIVO: HIPERTROFIA MES: FEB 30/01 AL 28/02

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR
MOV. ARTICULAR DE BRZS C BALANCEOS	FLEX-EXTEN DE RODILLAS ACOSTADO	MOV. ARTICULAR DE BRZS C BASTON	BUENOS DÍAS C BASTON	MOV ARTICULAR DE BRZS
FLEX-EXT DE CODOS	ROT. DE TOBILLOS	FLEX-EXT DE BRZS C BASTON	BALANCEOS DE PIERNAS EN DIF. PLANOS	BALANCEOS DE PIERNAS EN DIF PLANOS
	BALANCEOS DE PIERNAS EN DIF PLANOS			
ACTIVACION DEL CORE	ACTIVACION DEL CORE	ACTIVACION DEL CORE	ACTIVACION DEL CORE	ACTIVACION DEL CORE
ABS OBLICUAS 3X10	PLANCHA BAJA 2X40"	ABS TIJERA 3X10	PLANCHA CAMINATA 2X6	POSICION POINTER 3X10
LUMBARES SUPERMAN 3X10	ABS CRUNCH 3X10	LUMBARES NADO 3X10	PUENTE 3X15"	PLANCHA ALTA 2X40"
ACTIVACION MUSCULAR	ACTIVACION MUSCULAR	ACTIVACION MUSCULAR	ACTIVACION MUSCULAR	ACTIVACION MUSCULAR
PRESS ACOSTADO C MANC 1X15	SENTADILLAS AEREAS 1X15	REMO C BARRA 1X15	PESO MUERTO C BARRA SOLA 1X15	PRESS MILITAR C BARRA SOLA 1X 20
TRICEPS TRASNUCA C DISCO 1X15	ABDUCCIONES EN SUELO 1X15 C PIERNA	CURL DE BICEPS C DISCO 1X15	SENTADILLA SUMO 1X15	FLEX-EXT DE CODOS
				SENTADILLAS AEREAS
BLOQUE I	BLOQUE I	BLOQUE I	BLOQUE I	BLOQUE I
PRESS BCA PLANA	SENTADILLA C BARRA TRASERA	JALON AL PECHO AGARRE AMPLIO	PESO MUERTO	PRESS MILITAR C BARRA
PRESS BCA INCLINADA	ESTOCADAS C MANC.	REMO EN POELA BAJA	CAMILLA DE FEMORALES	PRESS ARNOLD SENTADO C MANC.
SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3
3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA
SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4
REP.	REP.	REP.	REP.	REP.
BLOQUE II	BLOQUE II	BLOQUE II	BLOQUE II	BLOQUE II
APERTURAS EN BCA INCLINADA C MANC	PRENSA	REMO C BARRA	PESO MUERTO SUMO C MANCUERNA	PULL OVER EN BCA PLANA (PECHO)
APERTURAS EN BCA PLANA	SILLON DE CUADRICEPS	PULL OVER EN POLEA	BUENOS DÍAS C BARRA	MARIPOSA EN MAQUINA
SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3
3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA
SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4
REP.	REP.	REP.	REP.	REP.
BLOQUE III	BLOQUE III	BLOQUE III	BLOQUE III	BLOQUE III
TRICEPS EN POLEA C BARRA CORTA	GEMELOS EN MAQUINA	CURL DE BICEPS C BARRA LARGA	ABDUCTORES EN POLEA	GLUTEOS EN MAQUINA
PRESS FRANCES C BARRA CORTA	GEMELOS 3 POSICIONES C MANC	CURL DE BICEPS MARTILLO C MANC	ADUCCION EN POLEA	GEMELOS EN PRENSA
FONDO DE TRICEPS EN CAJON		CURL DE BICEPS A 1 BRAZO C MANC		ESTOCADAS ESTATICAS
SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3	SEMANA 1-2-3
3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA	3X12 C 1' PAUSA
SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4	SEMANA 4
REP.	REP.	REP.	REP.	REP.