

Rutina

Semana 1.

Día 1

Pecho			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Aperturas en banco plano + Press plano mancuernas	3	8	120"
Aperturas en banco inclinado + Press inclinado mancuernas	4	10	120"
Cruce poleas bajas + Press declinado mancuernas	2	12	120"
Bíceps			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Curl con mancuernas + Martillo sentado	3	12	90"
Curl barra EZ en banco scott + Flexiones con agarre cerrado	2	10	90"
Curl poleas + Concentradas	3	12	90"

Día 2.

Cuádriceps			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadilla + Prensa	4	8	120"
Extensión de cuádriceps + Zancada (triceps)	3	10	120"
Femorales			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Peso muerto + Curl femoral tumbado	3	10	120"
Gemelos			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Elevación de talones en prensa + Gemelos sentado	3	20	120"
Abdominales			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Elevación de piernas + Encogimientos invertidos	3	25	120"

Día 3.

Hombros			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Press arnold + Elevaciones posteriores	3	12	90"
Remo con barra al mentón + Elevaciones laterales	4	10	90"
Press con mancuernas + Elevaciones frontales	2	8	90"
Trapecios			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Encogimientos con barra + Encogimientos mancuernas 30º	4	15	90"

Día 4.

Espalda			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Dominadas + Remo polea baja	3	8	120"
Jalones tras nuca + Remo con mancuerna	4	10	120"
Peso muerto + Remo con barra T	2	12	120"
Triceps			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Jalones en polea alta + Press francés a una mano	3	12	90"
Patada trasera mancuerna + Flexiones con agarre cerrado	2	10	90"
Extensión mancuerna tras cuello + Fondos	3	12	90"

Semana 2.

DIA1			
Pecho / Espalda			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Press de banca + Dominadas	4	8	60"
Press inclinado + Remo con barra	4	10	60"
Pullover + Remo alto en aparato	4	10	60"
Cruce poleas bajas + Remo en polea baja	3	12	60"

DIA2			
Cuádriceps / Femorales			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadilla en multipower + Peso muerto rumano	4	8	60"
Prensa + Curl femoral tumbado	4	10	60"
Extensión de cuádriceps + Extensión femoral invertida	4	10	60"
Gemelos			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Elevación de talones sentado + Gemelos en prensa	3	20	60"

DIA 3			
Biceps / Triceps			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Barra Z en banco scott + Patada trasera mancuerna	4	12	45"
Curl alterno de pie + Press francés	4	10	45"
Martillo sentado + Jalones	3	12	45"
Abdominales			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Elevación de cadera + Crunch en polea alta	3	25	30"

DIA 4			
Hombros /Espalda			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Press militar + Jalones en polea alta	4	8	60"
Press arnold + Remo con barra T	4	10	60"
Elevaciones frontales + Remo con mancuerna	4	12	60"

Semana 3.

DIA1			
Pecho			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Press inclinado + Aperturas en banco inclinado + Flexiones en banco declinado	3	6 10 20	60"
Press plano con mancuernas + Aperturas + Contractora	3	6 10 20	60"
Bíceps			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Barra Z en banco scott + Curl alterno +	4	6 10	45"

DIA2			
Cuádriceps			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadilla + Prensa + Extensiones de cuádriceps	3	6 10 20	60"
Femorales			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Peso muerto rumano + Curl femoral tumbado + Curl femoral sentado	3	6 10 20	60"
Gemelos			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Gemelos en prensa + Elevación de talones de pie + Elevación de talones sentado	3	12 12 12	60"
Abdominales			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Elevación de piernas + Oblicuos + Encogimientos	3	15 15 15	45"

DIA3			
Hombros			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Press Arnold + Elevaciones frontales + Pájaros	3	6 10 20	45"
Trapecios			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Encog. sentado brazos separados + Encogimientos barra trasera + Encogimientos de pie	2	6 10 20	45"

DIA4			
Espalda			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Dominadas	3	6	60"
+ Remo con barra		10	
+ Remo polea baja agarre ancho		20	
Jalones agarre invertido	3	6	60"
+ Jalones de pie brazos rectos		10	
+ Remo mancuerna		20	
Tríceps			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Jalones en polea	4	6	45"
+ Press francés		10	
+ Extensión polea baja tras nuca		20	

Semana 4.

DIA1			
Pecho			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Press inclinado con mancuernas + Press de banca con mancuernas + Press declinado + Cruce de poleas bajas + Cruces de poleas altas + Press de pecho en polea	3	6	120"
Tríceps / Bíceps			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Jalones con agarre invertido + Extensión por encima de la cabeza + Jalones en polea alta + Curl alterno + Barra Z en banco scott + Martillo sentado	3	6	90"

DIA2			
Cuádriceps / Femorales			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadilla frontal multipower + Prensa + Extensión de cuádriceps + Peso muerto rumano + Curl femoral invertido + Curl femoral tumbado	3	6	120"
Gemelos			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Elevación talones de pie + Elevación de talones sentado	3	20	60"
Abdominales			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Elevación de caderas + Encogimientos dobles	4	20	45"

DIA3			
Hombros			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Elevación frontal con barra + Remo con barra + Press militar + Elevación posterior + Elevación lateral + Press Arnold	3	6	90"

DIA4			
Espalda / Trapecios			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Remo con barra agarre ancho + Remo con barra agarre invertido + Encogimientos traseros + Encogimientos con mancuernas	3	6 6 10 10	90"
Dominadas + Dominadas agarre cerrado + Dominadas agarre invertido + Encogimientos sentado	3	5 5 5 15	90"