

ENTRENAMIENTO HOMBRE



José Alejandro Ladino Tabares

alejandrolxdino@gmail.com

Recomendaciones

- Si presenta alguna patología o lesión, consultar con su medico que ejercicios puede o no hacer.
- consulte con su instructor técnica de cada ejercicio para prevenir alguna lesión.
- Si quieres bajar de peso o quemar más calorías, empieza a implementar el cardio de 20min a 30min después de entrenar.

Fallo:

- Los números que aparecen en la casilla "Fallo", son comúnmente conocidos como RIR (Repetitions in Reserve), si aparece 1, es que debes guardar 1 rep antes de llegar al fallo, y si aparece 0 es que debes llegar al fallo.

LUNES (PECHO-HOMBRO-TRICEPS)				
Ejercicio	Series	Reps	Fallo	Descanso (Min)
Press plano barra	5	5	0	4
Press inclinado mancuerna	5	5	1	3
Press militar mancuerna + elevaciones laterales	3	8x20	1	2
Extensión de codo	3	10	0	2
Copa polea baja lazo	3	20	0	2

MARTES (PIERNA)				
Ejercicio	Series	Reps	Fallo	Descanso (Min)
Sentadilla libre	5	5	0	4
Búlgara	3	12	0	3
Peso muerto mancuernas	3	15	0	2
Flexión + extensión	3	20x20	0	2
Pantorrilla sentado	6	20	0	2

MIERCOLES (ESPALDA-POSTERIOR-BICEPS)				
Ejercicio	Series	Reps	Fallo	Descanso (Min)
Remo T	5	5	0	4
Jalón al pecho prono abierto	3	12	1	2
Remo Gironda prono abierto	3	12	1	2
Vuelos posteriores	3	20	0	2
Curl bíceps manc. supino	3	20	0	2
Curl martillo predicador	3	20	0	2
Curl araña supino	3	20	0	2

JUEVES (HOMBRO-PECHO-TRICEPS)				
Ejercicio	Series	Reps	Fallo	Descanso (Min)
Press militar manc.	5	5	0	4
Press plano barra	3	15	1	2
Peck deck	3	20	0	2
Vuelos laterales	3	20	0	2
Dips	3	Fallo	0	2
Press francés manc. Neutro	3	15	0	2

VIERNES (PIERNAS)				
Ejercicio	Series	Reps	Fallo	Descanso (Min)
Peso muerto barra	5	5	0	4
Sentadilla frontal	3	10	1	3
Prensa	3	20	0	2
Flexion + aducción	3	20x20	0	2
Extensiones	3	20	0	2
Pantorrilla de pie	6	20	0	2

SABADO (ESPALDA-POSTERIOR-BICEPS)				
Ejercicio	Series	Reps	Fallo	Descanso (Min)
Dominadas neutro lastrado	5	5	0	4
Pull over prono	3	15	0	2
Remo T supinación	3	15	0	2
Cabina posterior	3	20	0	2
Curl bíceps predicador sup.	3	20	0	2
Curl martillo manc.	3	20	0	2