



Días que entrenaremos: Lunes DÍA 1 , Miercoles DÍA 2 y
Viernes DÍA 3

Usaremos: Mochilas Barras (si tenemos) Mesa Colchoneta

EJERCICIOS

	LUNES	MARTES	VIERNES
SEMANA 1	A	B	A
SEMANA 2	B	A	B
SEMANA 3	A	B	A
SEMANA 4	B	A	B

BLOQUE A:

ESTOCADAS



FLEXIONES



REMOS



PRESS FRANCES



VUELOS LATERALES



PRESS MILITAR



BLOQUE B:

SENTADILLAS



DOMINADAS
FLEXIONES DECLINADAS



CURL DE BICEPS



CRUNCHES



LEVANTAMIENTO DE PIERNAS



SEMANA 1:

DÍA 1 (A):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos

Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

DÍA 2 (B):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con soguita / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos
Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos
Estiramientos	x	30 segundos c/u	

DÍA 3 (A):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos

Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

SEMANA 2

DÍA 1 (B):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con sogueta / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos
Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos
Estiramientos	x	30 segundos c/u	

DÍA 2 (A):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos
Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

DÍA 3 (B):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con soguita / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos
Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos
Estiramientos	x	30 segundos c/u	

SEMANA 3:

DÍA 1 (A):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos
Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

DÍA 2 (B):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con sogueta / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos
Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos

DÍA 3 (A):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos
Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

SEMANA 4:

DÍA 1 (B):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con sogueta / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos
Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos
Estiramientos	x	30 segundos c/u	

DÍA 2 (A):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos
Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

DÍA 3 (B):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con soguita / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos
Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos
Estiramientos	x	30 segundos c/u	