

Día 1/ Ejercicios	Series	Repeticiones	Pausa	Intensidad
Entrada en calor/movilidad articular	3	30"		
Press banco en rack		12		CES 80% (15)
Fondo de triceps en banco	3	12	90"	
Press banco inclinado	4	10	60/90"	CES 85% (12)
Cruzados en polea		12		
Extensión de codo en polea alta	3	12/12	90"	
Vuelo lateral con mancuernas		10		
Vuelo frontal con disco	3	10	90"	
Camilla de cuádriceps	4	12	60"	CES 80% (15)
Fondo de triceps en paralelas		12		
Flexiones de brazos	3	máx	90"	
Prensa 45	4	10		CES 85% (12)

Día 2/ Ejercicios	Series	Repeticiones	Pausa	Intensidad
Entrada en calor/movilidad articular	2	30"		
Remo en rack	3	12	60"	CES 80% (15)
Pájaro con mancuernas		10		
Curl de bíceps alternado	3	10/10	90"	
Remo en T	4	10	60/90"	
Tracción en polea alta a un brazo		12/12		
Vuelo lateral desde polea media	3	10 c/brazo	60"	
Curl de bíceps en W	3	12	60"	
Hip thrust	4	10	60/90"	CES 85% (12)
Polea al pecho toma supina	3	10	60"	CES 85% (12)
Superman		30"		
Abs cortos	3	20	60"	
Femorales en máquina	3	12	60"	

