

Lunes Pecho	Series
Calentamiento press plano	3x15
Press plano	12-10-8-6
Press plano agarre invertido	12-10-8-6
Press declinado	12-10-8-6
Apertura con mancuernas controlado desde el piso	12-10-8-6
Apertura con banco en polea baja	3x15 1x10rm
Cruce con poleas superiores	12-10-8-6
Rematar con apertura en maquina	12-10-8-6

Martes Espalda	Series
Calentamiento Pull over	3x15
A)Peso muerto	12 a 10rm
B)Jalon al pecho supino/Dominadas supinas	10 a 8rm
A)Peso muerto	12 a 10rm
B)Jalon al pecho prono/Dominadas pronas	10 a 8rm
Remo con barra parado	12-10-8-6
Remo a un brazo en polea alta	12-10-8-6
Extension en W y Y, alternando	14 a 20
Encogimiento de trapecios 1 a 10, 1 rep 1 seg, 2 rep 2 seg	3 sets de 1 a 10

Miercoles Piernas y Abs	Series
Calentamiento Squats	3x15
Squats	5rm,5rm,10rm,25rm
Hip thrust	25rm,10rm,5rm,5rm
Estocadas con mancuernas	15rm 10rm 5rm 5rm
Crunch invertido	4 x 30-60 seg
Crunch invertido haciendo circulos	4 x 30-60 seg
Crunch oblicuo a la rodilla	4 x 30-60 seg
Plancha con rodilla al codo	4 x 30-60 seg
Crunch en polea	4 x 30-60 seg

Jueves Hombro	Series
Calentamiento Press militar con mancuernas	3x15
Press militar parado con barra	10-8-6-6
Vuelo en polea 21', 7 para cada cabeza, Posterior medial y anterior	3x7,7,7
A)Vuelo lateral con mancuerna	3 sets al fallo
B)Press sobre cabeza	3 sets al fallo
Face Pull	3x15
Encogimiento de trapecios agarre amplio	15-12-10-10
Encogimiento de trapecios con mancuerna	15-12-10-10

Viernes Brazo	Series
Curl con barra 21	4x7,7,7
Curl martillo	12-10-8-6
Curl en banco inclinado (Brazos para atrás)	12-10-8-6
Curl en banco inclinado (Brazos para adelante)	12-10-8-6
Curl con polea alta p.Biceps	10-8-8-6
Press plano agarre cerrado	10-8-8-6
Fondos en paralela	3 series al fallo
Extension con sog a sobre la cabeza y hacia abajo	3x10a12rm 3xfallo
Extension con sog pronando las manos	10-8-8-6
Extension con mancuerna a 1 mano	10-8-8-6

H I P E R T R O F I A