Hoja1

Semana			1	2	3	4	5	1
1 PUSH 1					%RM			
Ejercicio	Sets	Reps	53	70	82	90	95	53
Bench press	4		12	8	5	3	2	12++
Press militar con barra sentado	3	10			, and the second	•	_	
Press inclinado con mancuernas	4	6						
Vuelos laterales con polea	3	12						
Vuelos frontales con mancuerna	4	14						
			super					
Extension triceps sobre cabeza	4	12	set					
Comment					_	_	_	_
Semana		1 2 3 4 5 1						
1 PULL 1					%F			
Ejercicio	Sets	Reps	53	70	82	90	95	53
Dominadas pronas lastradas	4	\rightarrow	12	8	5	3	2	12++
Remo sentado en polea abierto (barra —)	3	10						
Pullover en polea	3	15						
Encogimientos con barra	3	10s.						
Curl biceps con mancuerna	4	8						
Curl martillo en polea	4	10						
San Martino on poloa								
Samana			1	2	3	4	5	1
Semana 1 LEGS 1			1 2 3 4 5 1 %RM					
	Sets	Dono	E2	70			OF.	F2
Ejercicio		Reps	53	70	82	90	95	53
Squats	4	→	12	8	5	3	2	12++
Salto al cajon	3	5						
Elevacion de cuadriceps	4	12						
Prensa a una pierna	4	10						
Extension soleo sentado	3	12	super					
Extension gemelo	3	Fallo	set					
Semana			1	2	3	4	5	1
Semana 2 PUSH 2			1	2			5	1
2 PUSH 2	Sets	Rens			%F	RM		
2 PUSH 2 Ejercicio		Reps	53	70	%F 82	90	95	53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado	4	→			%F	RM		
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra	4	→ 12	53	70	%F 82	90	95	53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl	4 4 4	→ 12 12	53	70	%F 82	90	95	53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas	4 4 4 3	12 12 12 15	53 12	70	%F 82	90	95	53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea	4 4 4 3 4	12 12 15 12	53 12 super	70	%F 82	90	95	53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas	4 4 4 3	12 12 12 15	53 12	70	%F 82	90	95	53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado	4 4 4 3 4	12 12 15 12	53 12 super	70 8	%F 82 5	90 3	95 2	53 12++
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana	4 4 4 3 4	12 12 15 12	53 12 super	70	%F 82 5	90 3	95	53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado	4 4 4 3 4 4	12 12 15 15 12 15	53 12 super set	70 8	%F 82 5	90 3	95 2 5	53 12++
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana	4 4 4 3 4 4	12 12 15 12	53 12 super	70 8	%F 82 5	90 3	95 2	53 12++
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2	4 4 4 3 4 4	12 12 15 15 12 15	53 12 super set	70 8	%F 82 5	90 3 3 4 RM	95 2 5	53 12++
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina	4 4 4 3 4 4 Sets	12 12 15 12 15	53 12 super set 1	70 8 2 70	%F 82 5	90 3 3 4 RM 90	95 2 5 95	53 12++ 1 53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V)	4 4 3 4 4 4 Sets 4 3	12 12 15 12 15 15 15	53 12 super set 1	70 8 2 70	%F 82 5	90 3 3 4 RM 90	95 2 5 95	53 12++ 1 53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado	4 4 3 4 4 4 Sets 4 3 3	12 12 15 12 15 15 15 Reps 	53 12 super set 1	70 8 2 70	%F 82 5	90 3 3 4 RM 90	95 2 5 95	53 12++ 1 53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull	4 4 4 3 4 4 4 Sets 4 3 3 3 3	→ 12 12 15 12 15 12 15 12 15 14 18	53 12 super set 1	70 8 2 70	%F 82 5	90 3 3 4 RM 90	95 2 5 95	53 12++ 1 53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull Curl biceps en banco inclinado	4 4 4 3 4 4 4 Sets 4 3 3 3 4	→ 12 12 15 12 15 12 15 12 15 14 18 12	53 12 super set 1	70 8 2 70	%F 82 5	90 3 3 4 RM 90	95 2 5 95	53 12++ 1 53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull	4 4 4 3 4 4 4 Sets 4 3 3 3 3	→ 12 12 15 12 15 12 15 12 15 14 18	53 12 super set 1	70 8 2 70	%F 82 5	90 3 3 4 RM 90	95 2 5 95	53 12++ 1 53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull Curl biceps en banco inclinado Curl a un brazo extendido hacia delante	4 4 4 3 4 4 4 Sets 4 3 3 3 4	→ 12 12 15 12 15 12 15 12 15 14 18 12	53 12 super set 1 53 12	70 8 2 70 8	%F 82 5	4 RM 90 3	95 2 5 95 2	53 12++ 1 53 12++
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull Curl biceps en banco inclinado Curl a un brazo extendido hacia delante	4 4 4 3 4 4 4 Sets 4 3 3 3 4	→ 12 12 15 12 15 12 15 12 15 14 18 12	53 12 super set 1	70 8 2 70	%F 82 5 3 %F 82 5	4 RM 90 3 4 RM 90 3	95 2 5 95	53 12++ 1 53
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull Curl biceps en banco inclinado Curl a un brazo extendido hacia delante Semana 2 LEGS 2	4 4 3 4 4 4 Sets 4 3 3 3 4 4	→ 12 12 15 12 15 12 15 Reps → 12 14 18 12 15	53 12 super set 1 53 12	70 8 2 70 8	%F 82 5 3 %F 82 5	4 RM 90 3 4 RM 90 3	95 2 5 95 2	53 12++ 1 53 12++
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull Curl biceps en banco inclinado Curl a un brazo extendido hacia delante Semana 2 LEGS 2 Ejercicio	4 4 4 3 4 4 4 Sets 4 3 3 4 4	→ 12 12 15 12 15 12 15 12 15 14 18 12	53 12 super set 1 53 12	70 8 2 70 8	%F 82 5 3 %F 82 5	4 RM 90 3 4 RM 90 3	95 2 5 95 2 5 95	53 12++ 1 53 12++
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull Curl biceps en banco inclinado Curl a un brazo extendido hacia delante Semana 2 LEGS 2 Ejercicio Deadlift	4 4 4 3 4 4 3 3 3 3 4 4 4 Sets 4 4	→ 12 12 15 12 15 12 15 Reps → 12 14 18 12 15 Reps →	53 12 super set 1 53 12	70 8 2 70 8	%F 82 5 3 %F 82 5	4 RM 90 3 4 RM 90 3	95 2 5 95 2	53 12++ 1 53 12++
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull Curl biceps en banco inclinado Curl a un brazo extendido hacia delante Semana 2 LEGS 2 Ejercicio Deadlift Estocadas bulgaras	4	→ 12 12 15 12 15 12 15 Reps → 12 14 18 12 15 Reps → 12 15	53 12 super set 1 53 12	70 8 2 70 8	%F 82 5 3 %F 82 5	4 RM 90 3 4 RM 90 3	95 2 5 95 2 5 95	53 12++ 1 53 12++
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull Curl biceps en banco inclinado Curl a un brazo extendido hacia delante Semana 2 LEGS 2 Ejercicio Deadlift Estocadas bulgaras Hip thrust	4	→ 12 12 15 12 15 12 15 Reps → 12 14 18 12 15 Reps → 12 14 18 12 15	53 12 super set 1 53 12	70 8 2 70 8	%F 82 5 3 %F 82 5	4 RM 90 3 4 RM 90 3	95 2 5 95 2 5 95	53 12++ 1 53 12++
Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull Curl biceps en banco inclinado Curl a un brazo extendido hacia delante Semana 2 LEGS 2 Ejercicio Deadlift Estocadas bulgaras Hip thrust Curl femoral	4	→ 12 12 15 12 15 12 15 Reps → 12 14 18 12 15 Reps → 12 15 Reps → 15 Reps → 112 15	53 12 super set 1 53 12	70 8 2 70 8	%F 82 5 3 %F 82 5	4 RM 90 3 4 RM 90 3	95 2 5 95 2 5 95	53 12++ 1 53 12++
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull Curl biceps en banco inclinado Curl a un brazo extendido hacia delante Semana 2 LEGS 2 Ejercicio Deadlift Estocadas bulgaras Hip thrust	4	→ 12 12 15 12 15 12 15 Reps → 12 14 18 12 15 Reps → 12 14 18 12 15	53 12 super set 1 53 12	70 8 2 70 8	%F 82 5 3 %F 82 5	4 RM 90 3 4 RM 90 3	95 2 5 95 2 5 95	53 12++ 1 53 12++
2 PUSH 2 Ejercicio Press militar parado Press inclinado con barra Elevacion lateral con mancuernas incl Cruce de poleas Elevacion frontal con polea Extension triceps parado Semana 2 PULL 2 Ejercicio Dominadas supinas o maquina Remo sentado en polea (barra V) Remo a un brazo parado Face pull Curl biceps en banco inclinado Curl a un brazo extendido hacia delante Semana 2 LEGS 2 Ejercicio Deadlift Estocadas bulgaras Hip thrust Curl femoral	4	→ 12 12 15 12 15 12 15 Reps → 12 14 18 12 15 Reps → 12 15 Reps → 15 Reps → 112 15	53 12 super set 1 53 12	70 8 2 70 8	%F 82 5 3 %F 82 5	4 RM 90 3 4 RM 90 3	95 2 5 95 2 5 95	53 12++ 1 53 12++