

Hoja1

Semana	1		2		3		4		5		1	
1 PUSH 1	%RM											
Ejercicio	70		75		80		87		95		70	
	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
Bench press	4	12	4	10	3	8	3	5	2	2	4	12++
Press militar con mancuernas sentado	3	15	3	12	3	12	3	10	2	8	3	15+
Press inclinado con barra	4	20	4	10	4	8	3	8	3	6	4	20+
Vuelos laterales con polea	3	20	3	15	3	15	4	12	3	10	3	20+
Cruce de poleas pecho inferior	4	25	4	15	4	10	4	15	2	10	4	25+
Empuje pecho en maquina (killer)	3	35	3	30	2	30	3	20	3	15	3	30+
Extension triceps sobre cabeza	2	30	2	25	2	25	2	20	2	20	2	30+

Semana	1		2		3		4		5		1	
1 PULL 1	%RM											
Ejercicio	70		75		80		87		95		70	
	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
Dominadas pronas lastradas abierto (r. m)	4	12	4	10	3	8	3	5	2	2	4	12++
Remo en banco agarre prono alto	3	15	3	12	3	10	3	8	2	6	3	15+
Remo con mancuerna en banco inclin	4	12	4	10	4	8	4	8	4	6	4	20+
Face pull	3	20	3	15	3	15	3	12	3	10	3	20+
Curl pesado con barra (controlar caida)	4	12	4	10	4	8	4	5	2	2	4	25+
Curl a un brazo polea alto	3	18	3	15	2	12	2	10	2	8	3	30+
Maquina traccion sentado (killer)	3	35	3	30	2	30	2	20	2	15	2	30+

Hoja1

Semana	1		2		3		4		5		1	
1 LEGS 1	%RM											
Ejercicio	70		75		80		87		95		70	
	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
Squats	4	12	4	10	3	8	3	5	2	2	4	12++
Estocadas bulgaras (cuadriceps)	3	15	3	12	3	12	3	10	2	8	3	15+
Sentadillas frontales	4	20	4	10	4	8	4	8	4	6	4	20+
Prensa a una pierna	3	20	3	15	3	15	3	12	3	10	3	20+
Extension soleo sentado	4	30	4	25	4	25	4	25	2	25	4	25+
Extension gemelo	3	35	3	30	2	30	2	20	2	20	3	30+
Elevacion de cuadriceps (killer)	3	35	3	30	2	30	2	20	2	15	2	30+

Semana	1		2		3		4		5		1	
2 PUSH 2	%RM											
Ejercicio	70		75		80		87		95		70	
	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
Press militar parado	4	12	4	10	3	8	3	5	2	2	4	12++
Press inclinado con mancuernas	3	15	3	12	3	12	3	10	2	10	3	15+
Elevacion lateral con mancuernas (pesado)	4	12	4	10	4	8	4	6	4	4	4	20+
Elevacion frontal con mancuerna banco	3	20	3	15	3	15	3	12	3	10	3	20+
Elevacion lateral con polea banco	4	25	4	15	4	12	4	10	4	8	4	25+
Cruce de poleas pecho inferior	3	35	3	30	2	30	2	20	2	15	3	30+
Maquina para hombros (killer)	3	35	3	30	2	30	2	20	2	15	2	30+

Hoja1

Semana	1		2		3		4		5		1	
2 PULL 2	%RM											
Ejercicio	70		75		80		87		95		70	
	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
Dominadas supinas cerradas (dorsal ancho)	4	12	4	10	3	8	3	5	2	2	4	12++
Remo con barra agarre supino	3	15	3	12	3	12	3	10	2	10	3	15+
Remo a un brazo (banco inclinado)	4	20	4	15	4	10	4	8	4	6	4	20+
Ejercicio para trapecios	3	10s	3	10s	3	10s	2	10s	2	10s	3	20+
Curl biceps en banco inclinado	4	25	4	15	4	10	4	15	2	10	4	25+
Remo supino sentado en polea (killer)	3	35	3	30	2	30	2	20	2	15	3	30+
Curl a un brazo extendido hacia delante	2	30	2	25	2	25	2	20	2	20	2	30+

Semana	1		2		3		4		5		1	
2 LEGS 2	%RM											
Ejercicio	70		75		80		87		95		70	
	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
Deadlift	4	12	4	10	3	8	3	5	2	2	4	12++
Hip thrust maquina	3	15	3	12	3	12	3	10	2	10	3	15+
Peso muerto rumano	4	20	4	15	4	10	4	8	4	6	4	20+
Estocadas bulgaras (gluteos)	3	20	3	15	3	15	3	12	3	10	3	20+
Curl femoral	4	25	4	15	4	10	4	15	3	10	4	25+
Extension gemelos pesado	3	35	3	30	2	30	2	20	2	15	3	30+
Extension espinales (killer)	3	35	3	30	2	30	2	20	2	15	3	30+

Hoja1

Semana de testeo PR				
Sets	%RM	Reps	Descanso	
1	%50	8	2 min	Series de calentamiento y acompañar con trabajos de movilidad articular con bandas y libre
2	%60	5	2 min	
3	%70	3	3 min	
4	%80	1	3 min	
5	%90	1	5 min	
6	%105	1	5 – 15 min	Series de trabajo intenso
7	%110	1	5 – 15 min	
8	%115	1	5 – 15 min	
Finalizar rutina con trabajos a eleccion del dia				Series de post fatiga, livianas, para terminar el entrenamiento
3	%60	15		
3	%60	12		
4	%50	20		