## Hoja1

Semana	1			2	3		4		5		1	
1 PUSH 1			%RM									
Fiorcicio		70	75		80		87		95		70	
Ejercicio	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	4	į	5		1
Semana 1 PULL 1		1	·	2	,	_	RM	4	ļ	5		1
1 PULL 1		70		2 '5		_	RM	4 37		5 9 <b>5</b>		70
			7		8	%	RM		9	)5	7	
1 PULL 1		70	7	'5	8	% 30	RM 8	37	9	)5	7	70
1 PULL 1 Ejercicio	Sets	70 Reps	7 Sets	'5 Reps	Sets	% 30 Reps	RM 8 Sets	7 Reps	9 Sets	)5 Reps	Sets	70 Reps
1 PULL 1  Ejercicio  Dominadas pronas lastradas abierto (r. m)	Sets 4	70 Reps 12	Sets 4	75 Reps 10	Sets 3	% 80 Reps 8	RM Sets 3	7 Reps 5	9 Sets 2	05 Reps 2	Sets 4	70 Reps 12++
1 PULL 1  Ejercicio  Dominadas pronas lastradas abierto (r. m)  Remo en banco agarre prono alto	Sets 4 3	70 Reps 12 15	Sets 4	75 Reps 10 12	Sets 3	% 80 Reps 8 10	RM Sets 3 3	Reps 5	Sets 2 2	Reps 2 6	Sets 4	70 Reps 12++ 15+
1 PULL 1  Ejercicio  Dominadas pronas lastradas abierto (r. m)  Remo en banco agarre prono alto  Remo con mancuerna en banco inclin	Sets 4 3 4	70 Reps 12 15 12	7 Sets 4 3 4	75 Reps 10 12 10	Sets 3 4	% 80 Reps 8 10 8	Sets 3 4	37 Reps 5 8	9 Sets 2 2 4	95 Reps 2 6 6	Sets 4 3 4	70 Reps 12++ 15+ 20+
1 PULL 1  Ejercicio  Dominadas pronas lastradas abierto (r. m)  Remo en banco agarre prono alto  Remo con mancuerna en banco inclin  Face pull	Sets 4 3 4 3	70 Reps 12 15 12 20	5ets 4 3 4 3	75 Reps 10 12 10 15	Sets 3 3 4 3	% 80 Reps 8 10 8 15	Sets 3 4 3	7 Reps 5 8 8	9 Sets 2 2 4 3	05 Reps 2 6 6 10	Sets 4 3 4 3	70 Reps 12++ 15+ 20+ 20+

## Hoja1

Semana	1			2	3		4		5		1	
1 LEGS 1			%RM									
Fiorcicio		70	75		80		87		95		70	
Ejercicio	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	1	5		1
Cernana						_		•	,	<u> </u>		_
2 PUSH 2							RM		<u> </u>	<u> </u>		1
2 PUSH 2	-	70		'5			RM	37		)5		70
			7		8	%	RM		9	)5	7	
2 PUSH 2		70	7	'5	8	% 30	RM 8	37	9	)5	7	70
2 PUSH 2  Ejercicio	Sets	70 Reps	7 Sets	'5 Reps	Sets	% 80 Reps	RM 8 Sets	7 Reps	Sets	)5 Reps	Sets	70 Reps
2 PUSH 2  Ejercicio  Press militar parado	Sets 4	70 Reps 12	Sets 4	75 Reps 10	Sets 3	% 80 Reps 8	RM Sets 3	Reps 5	Sets 2	05 Reps 2	Sets 4	70 Reps 12++
2 PUSH 2  Ejercicio  Press militar parado  Press inclinado con mancuernas	Sets 4 3	70 Reps 12 15	Sets 4 3	75 Reps 10 12	Sets 3 3	% 80 Reps 8 12	RM Sets 3	Reps 5 10	Sets 2	05 Reps 2 10	Sets 4 3	70 Reps 12++ 15+
2 PUSH 2  Ejercicio  Press militar parado  Press inclinado con mancuernas  Elevacion lateral con mancuernas (pesado)	Sets 4 3 4	70 Reps 12 15 12	7 Sets 4 3 4	75 Reps 10 12 10	Sets 3 4	% 80 Reps 8 12 8	Sets 3 4	Reps 5 10 6	Sets 2 2 4	95 Reps 2 10 4	Sets 4 3 4	70 Reps 12++ 15+ 20+
2 PUSH 2  Ejercicio  Press militar parado  Press inclinado con mancuernas  Elevacion lateral con mancuernas (pesado)  Elevacion frontal con mancuerna banco	Sets 4 3 4 3	70 Reps 12 15 12 20	Sets 4 3 4 3	75 Reps 10 12 10 15	Sets 3 3 4 3	% 80 Reps 8 12 8 15	Sets 3 4 3	Reps 5 10 6 12	Sets 2 2 4 3	95 Reps 2 10 4 10	Sets 4 3 4 3	70 Reps 12++ 15+ 20+ 20+

## Hoja1

Semana	1			2	3		4		5		1	
2 PULL 2			%RM									
Ejercicio		70		75		80		87		95		70
Ејегсісіо	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	4	ļ	5		1
Semana 2 LEGS 2		1	:	2			RM	4	,	5		1
2 LEGS 2	-	70	7	2 '5			RM	4 37		5 95		70
	-		7		8	%	RM			)5	7	
2 LEGS 2	-	70	7	'5	8	% 30	RM 8	37	S	)5	7	70
2 LEGS 2 Ejercicio	Sets	70 Reps	7 Sets	'5 Reps	Sets	% 80 Reps	RM 8 Sets	7 Reps	Sets	95 Reps	Sets	70 Reps
2 LEGS 2  Ejercicio  Deadlift	Sets 4	70 Reps 12	7 Sets 4	75 Reps 10	Sets 3	% 80 Reps 8	RM Sets 3	Reps 5	Sets 2	95 Reps 2	Sets 4	70 Reps 12++
2 LEGS 2  Ejercicio  Deadlift  Hip thrust maquina	Sets 4 3	70 Reps 12 15	Sets 4 3	75 Reps 10 12	Sets 3 3	% 80 Reps 8 12	RM Sets 3 3	Reps 5 10	Sets 2 2	95 Reps 2 10	Sets 4 3	70 Reps 12++ 15+
2 LEGS 2  Ejercicio  Deadlift  Hip thrust maquina  Peso muerto rumano	Sets 4 3 4	70 Reps 12 15 20	7 Sets 4 3 4	75 Reps 10 12 15	Sets 3 4	% 80 Reps 8 12 10	Sets 3 4	Reps 5 10 8	Sets 2 2 4	95 Reps 2 10 6	Sets 4 3 4	70 Reps 12++ 15+ 20+
2 LEGS 2  Ejercicio  Deadlift  Hip thrust maquina  Peso muerto rumano  Estocadas bulgaras (gluteos)	Sets 4 3 4 3	70 Reps 12 15 20 20	7 Sets 4 3 4 3	75 Reps 10 12 15 15	Sets 3 3 4 3	% 80 Reps 8 12 10 15	Sets 3 4 3	Reps 5 10 8 12	Sets 2 2 4 3	95 Reps 2 10 6 10	Sets 4 3 4 3	70 Reps 12++ 15+ 20+ 20+

Hoja1

	Semana de	testeo PR		
Sets	%RM	Reps	Descanso	
1	%50	8	2 min	Series de calentamiento
2	%60	5	2 min	y acompañar con
3	%70	3	3 min	trabajos de movilidad articular con bandas y
4	%80	1	3 min	libre
5	%90	1	5 min	
6	%105	1	5 – 15 min	
7	%110	1	5 – 15 min	Series de trabajo intenso
8	%115	1	5 – 15 min	
Finalizar ru	ıtina con traba	jos a elecci	on del dia	On the state and faller
3	%60	15		Series de post fatiga,
3	%60	12		livianas, para terminar el entrenamiento
4	%50	20		entrenamento