

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						
Press inclinado con mancuernas	4	6						
Vuelos laterales con polea	3	12						
Vuelos frontales con mancuerna	4	14	super set					
Extension triceps sobre cabeza	4	12						

Semana			1	2	3	4	5	1
1 PULL 1			%RM					
Ejercicio	Sets	Reps	53	70	82	90	95	53
Dominadas pronas lastradas	4	→	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						

Semana			1	2	3	4	5	1
1 LEGS 1			%RM					
Ejercicio	Sets	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 set					
Extension gemelo	3	Fallo						

Semana			1	2	3	4	5	1
2 PUSH 2			%RM					
Ejercicio	Sets	Reps	53	70	82	90	95	53
Press militar parado	4	→	12	8	5	3	2	12++
Press inclinado con barra	4	12						
Elevacion lateral con mancuernas incl	4	12						
Cruce de poleas	3	15						
Elevacion frontal con polea	4	12	super set					
Extension triceps parado	4	15						

Semana			1	2	3	4	5	1
2 PULL 2			%RM					
Ejercicio	Sets	Reps	53	70	82	90	95	53
Dominadas supinas o maquina	4	→	12	8	5	3	2	12++
Remo sentado en polea (barra V)	3	12						
Remo a un brazo parado	3	14						
Face pull	3	18						
Curl biceps en banco inclinado	4	12						
Curl a un brazo extendido hacia delante	4	15						

Semana			1	2	3	4	5	1
2 LEGS 2			%RM					
Ejercicio	Sets	Reps	53	70	82	90	95	53
Deadlift	4	→	12	8	5	3	2	12++
Estocadas bulgaras	4	12						
Hip thrust	3	10						
Curl femoral	4	15						
Estocadas (reps por pierna)	3	10						
Gemelo a una pierna pesado	4	20						