



TREINO

▼ Semana 1 (1 de abril - 7 de abril)

Tablas

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	🕒 Desc	☀ Foco
<u>Dominadas</u>	2	FALLO	90	5	R
<u>Remo T</u>	3	6-8	80	2	H
<u>Dorsalera excéntrica + parciales</u>	3	6	100	3	R
<u>Curl con barra</u>	3	6-8	80	3	H
<u>Curl concentrado</u>	2	12-15	90	2	R
<u>Antebrazo</u>	2	FALLO	100	1	R
<u>Hipertrofia de core con espinales</u>	9	8-12	80	2	H

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	🕒 Desc	☀ Foco
<u>Inclinado en smith</u>	3	8-12	80	3	H
<u>Press inclinado en máquina</u>	4	8-12	90	2	H
<u>Vuelos parado</u>	3	10-15	80	3	H
<u>Vuelos en banco</u>	3	12-20	100	2	R
<u>Press tricep arriba</u>	5	8-12	65	2	H
<u>Aperturas arrodillado</u>	3	FALLO	100	2	R

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	# Desc	☀ Foco
<u>Circuito de core</u>	15	FALLO		1.5	R
<u>Aductores</u>	3	12-15	80	1	R
<u>Gemelos en Haka</u>	3	FALLO	100	2	H
<u>Haka</u>	4	6-10	90	3	F
<u>Camilla de quads</u>	4	FALLO	100	3	H

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	🕒 Desc	☀ Foco
<u>Remo con barra</u>	3	6-10	80	3	H
<u>Martillo sogá</u>	2	8-12	80	2	H
<u>Curl con mancuerna</u>	3	FALLO	100	4	H
<u>Curl inclinado</u>	2	FALLO	100	3	R
<u>Dorsalera abierta</u>	2	8-12	80	2	H
<u>Pullovers</u>	2	FALLO	100	2	R

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	🕒 Desc	☀ Foco
<u>Inclinado en smith</u>	4	8-12	90	3	H
<u>Press de hombro dropset</u>	3	8 & FALLO	100	3	H
<u>Vuelos controlados</u>	4	8-12	80	2	R
<u>Fondos</u>	3	FALLO	100	3	R
<u>Press tricep abajo doble sogá</u>	3	FALLO	100	3	R
<u>Plano con mancuerna</u>	2	FALLO	100	3	R

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	🕒 Desc	☀ Foco
<u>Hipertrofia de core con plancha</u>	9	8-12	80	2	H

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	🕒 Desc	☀ Foco
<u>Peso muerto rumano</u>	4	6-10	90	3	F
<u>Curl isquio acostado</u>	3	8-12	90	2	H
<u>Fondos</u>	2	12-20	90	2	R
<u>Curl con mancuerna</u>	2	12-20	90	2	R

▼ Semana 2 (8 de abril - 14 de abril)

Tablas

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	🕒 Desc	☀ Foco
<u>Dominadas</u>	2	FALLO	90	5	R
<u>Remo T</u>	3	6-8	80	2	H
<u>Dorsalera excéntrica + parciales</u>	3	6	100	3	R
<u>Curl con barra</u>	3	6-8	80	3	H
<u>Curl concentrado</u>	2	12-15	90	2	R
<u>Antebrazo</u>	2	FALLO	100	1	R
<u>Hipertrofia de core con espinales</u>	9	8-12	80	2	H

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	🕒 Desc	☀ Foco
<u>Inclinado en smith</u>	3	8-12	80	3	H
<u>Press inclinado en máquina</u>	4	8-12	90	2	H
<u>Vuelos parado</u>	3	10-15	80	3	H
<u>Vuelos en banco</u>	3	12-20	100	2	R
<u>Press tricep arriba</u>	5	8-12	65	2	H
<u>Aperturas arrodillado</u>	3	FALLO	100	2	R

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	# Desc	⚡ Foco
<u>Circuito de core</u>	15	FALLO		1.5	R
<u>Aductores</u>	3	12-15	80	1	R
<u>Gemelos en Haka</u>	3	FALLO	100	2	H
<u>Haka</u>	4	6-10	90	3	F
<u>Camilla de quads</u>	4	FALLO	100	3	H

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	🕒 Desc	⚡ Foco
<u>Remo con barra</u>	3	6-10	80	3	H
<u>Martillo soga</u>	2	8-12	80	2	H
<u>Curl con mancuerna</u>	3	FALLO	100	4	H
<u>Curl inclinado</u>	2	FALLO	100	3	R
<u>Dorsalera abierta</u>	2	8-12	80	2	H
<u>Pullovers</u>	2	FALLO	100	2	R

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🕒 RPE	🕒 Desc	⚡ Foco
<u>Inclinado en smith</u>	4	8-12	90	3	H
<u>Press de hombro dropset</u>	3	8 & FALLO	100	3	H
<u>Vuelos controlados</u>	4	8-12	80	2	R
<u>Fondos</u>	3	FALLO	100	3	R
<u>Press tricep abajo doble soga</u>	3	FALLO	100	3	R
<u>Plano con mancuerna</u>	2	FALLO	100	3	R

Aa Ejercicio	# Series	≡ Repes	🔄 RPE	🕒 Desc	☀️ Foco
<u>Hipertrofia de core con plancha</u>	9	8-12	80	2	H
<u>Peso muerto rumano</u>	4	6-10	90	3	F
<u>Curl isquio acostado</u>	3	8-12	90	2	H
<u>Fondos</u>	2	12-20	90	2	R
<u>Curl con mancuerna</u>	2	12-20	90	2	R