

ALBERTO

Entrenamiento

DÍA 1: PIERNAS

SENTADILLA BULGARA 4X10
PRENSA 4X8
GEMELO EN PRENSA 5X16
PESO MUERTO CON MANC. 3X12

DÍA 2: PECHO, TRÍCEPS Y HOMBRO

PRESS DE BANCA 4X6-8
PRESS INCLINADO CON MANC. 4X8
FLEXIONES CON PIES EN ALTO 3XFALLO

ELEVACIONES LATERALES 5X12
PRESS MILITAR 3X8

EXTENSION DE TRÍCEPS EN POLEA 4X10
PRESS FRANCES EN BANCO PLANO 3X8-10

DÍA 3: ESPALDA Y BÍCEPS

REMO CON BARRA AGARRE PRONO 3X6-8
JALÓN AL PECHO AGARRE CERRADO 4X10
PULL OVER POLEA ALTA 5X10

21 CON BARRA (7+7+7) 3 SERIES
CURL MARTILLO CON MANC. 4X12
CURL EN BANCO INCLINADO CON MANC. 3X10

DÍA 4: PIERNAS

ZANCADA UNIILATERAL 3X10
BUENOS DIAS 4X10
GEMELO EN PRENSA 5X15
PUENTES DE GLÚTEO CON PESO 3X8-10
CARDIO +15MINS INTENSIDAD MODERADA

20 MINS CARDIO
EN AYUNAS O
DESCANSO

DESCANSO