



## RUTINA PERSONALIZA TIPO 1

ENTRENADOR:	DAVID CAICEDO					METODO DE ENTRENAMIENTO			
ENTRENANDO:	JUAN AREVALO					LUNES : DIA 1 CONCENTRICO	PECHO, HOMBRO Y BÍCEPS		
TALLA Y PESO:	64 kg - 166 cm					MARTES : DIA 1 CONCENTRICO	PIERNA COMPLETA		
PORCENTAJE DE CARGA:	55 % (35.2 kg)					MIÉRCOLES : DIA 1 CONCENTRICO	ESPALDA, TRÍCEPS		
GRUPO MUSCULAR :	(Pecho, hombro y bíceps.) (pierna completa) (espalda tríceps)					JUEVES : DIA 2 EXCÉNTRICO	PECHO, HOMBRO Y BÍCEPS		
FRECUENCIA :	2					VIERNES : DIA 2 EXCÉNTRICO	PIERNA COMPLETA		
TENSIÓN MECÁNICA :	Concentrico /excéntrico					SÁBADO : DIA 2 EXCÉNTRICO	ESPALDA, TRÍCEPS		
Pecho	Día 1 concentrico					Pecho	Día 2 excéntrico		
	EJERCICIO : Pres de banco plano						EJERCICIO : Pres de banco plano manos juntas		
	VOLUMEN : 4 series						VOLUMEN : 4 series		
	INTENSIDAD : 15 repeticiones						INTENSIDAD : 15 repeticiones		
	DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)						DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		
	A TEMPO : 3x1 (concentrico)						A TEMPO : 3x1 (concentrico)		
	EJERCICIO : Pres de banco inclinado						EJERCICIO : Pres con mancuerna en banco inclinado		
	VOLUMEN : 4 series						VOLUMEN : 4 series		
	INTENSIDAD : 15 repeticiones						INTENSIDAD : 15 repeticiones		
	DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)						DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		
	A TEMPO : 3x1 (concentrico)						A TEMPO : 3x1 (concentrico)		
	EJERCICIO : Cruces de pie con poleas						EJERCICIO : Aperturas con mancuerna en banco plano (maquina)		
	VOLUMEN : 4 series						VOLUMEN : 4 series		
	INTENSIDAD : 15 repeticiones						INTENSIDAD : 15 repeticiones		
	DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)						DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		
	A TEMPO : 3x1 (concentrico)						A TEMPO : 3x1 (concentrico)		
	EJERCICIO : Pull over con mancuerna						EJERCICIO : Pres con mancuerna en banco plano		
	VOLUMEN : 4 series						VOLUMEN : 4 series		
	INTENSIDAD : 15 repeticiones						INTENSIDAD : 15 repeticiones		
	DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)						DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		
	A TEMPO : 3x1 (concentrico)						A TEMPO : 3x1 (concentrico)		
Hombro	Día 1 concentrico					Hombro	Día 2 excéntrico		
	EJERCICIO : Pres frontal con barra						EJERCICIO : Pres anterior con rotación de muñeca		
	VOLUMEN : 4 series						VOLUMEN : 4 series		
	INTENSIDAD : 15 repeticiones						INTENSIDAD : 15 repeticiones		
	DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)						DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		
	A TEMPO : 3x1 (concentrico)						A TEMPO : 3x1 (concentrico)		
	EJERCICIO : Elevaciones laterales de brazo con mancuerna						EJERCICIO : Elevaciones laterales acostada de lado		
	VOLUMEN : 4 series						VOLUMEN : 4 series		
	INTENSIDAD : 15 repeticiones						INTENSIDAD : 15 repeticiones		
	DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)						DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		
	A TEMPO : 3x1 (concentrico)						A TEMPO : 3x1 (concentrico)		
	EJERCICIO : Elevaciones laterales en maquina						EJERCICIO : Cara posterior de los hombros en polea doble		
	VOLUMEN : 4 series						VOLUMEN : 4 series		
	INTENSIDAD : 15 repeticiones						INTENSIDAD : 15 repeticiones		
	DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)						DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		
	A TEMPO : 3x1 (concentrico)						A TEMPO : 3x1 (concentrico)		

[illegible]

		EJERCICIO : Extensión de rodilla en maquina		EJERCICIO :	Zancadas
		VOLUMEN : 4 series		VOLUMEN :	4 series
		INTENSIDAD : 15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO : 3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
		EJERCICIO : Isquiotibiales posición tendida en maquina(Curl leg)		EJERCICIO :	Isquiotibiales sentado en maquina (Curl leg )
		VOLUMEN : 4 series		VOLUMEN :	4 series
		INTENSIDAD : 15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO : 3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
Espalda	Día 1 concentrico			Espalda	Día 2 excéntrico
		EJERCICIO : Tracción pecho en polea alta		EJERCICIO :	Remo en polea baja con barra ancha (pronacion)
		VOLUMEN : 4 series		VOLUMEN :	4 series
		INTENSIDAD : 15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO : 3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
		EJERCICIO : Remo en polea baja, agarre estrecho		EJERCICIO :	Remo en barra T con apoyo ventral
		VOLUMEN : 4 series		VOLUMEN :	4 series
		INTENSIDAD : 15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO : 3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
		EJERCICIO : Pull over con polea alta, brazos extendidos		EJERCICIO :	Remo al cuello con manos juntas
		VOLUMEN : 4 series		VOLUMEN :	4 series
		INTENSIDAD : 15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO : 3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
		EJERCICIO : remo horizontsl con barra		EJERCICIO :	Encogimiento y rotación de los hombros mancuerna
		VOLUMEN : 4 series		VOLUMEN :	4 series
		INTENSIDAD : 15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO : 3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
Triceps	Día 1 concentrico			Triceps	Día 2 excéntrico
		EJERCICIO : Extensión de tríceps en polea alta (pronacion)		EJERCICIO :	Extensión de tríceps en polea alta invertido pronacion
		VOLUMEN : 4 series		VOLUMEN :	4 series
		INTENSIDAD : 15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO : 3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
		EJERCICIO : Extensión de los brazos sentado con barra		EJERCICIO :	Extensión de los brazos posición tendida mancuerna
		VOLUMEN : 4 series		VOLUMEN :	4 series
		INTENSIDAD : 15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO : 3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
		EJERCICIO : Dippings entre dos bancos		EJERCICIO :	Extensión de los antebrazos polea alta supinación
		VOLUMEN : 4 series		VOLUMEN :	4 series
		INTENSIDAD : 15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD : Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO : 3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)

	EJERCICIO :	Extensión vertical alternada brazo con marcuerma		EJERCICIO :	Extensión de los antebrazos polea alta pronacion
	VOLUMEN :	4 series		VOLUMEN :	4 series
	INTENSIDAD :	15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
	DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
	A TEMPO :	3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)