

Alt.	Piernas	Series	Reps.
1	Extension de Pierna	5	25/12
2	Flexion de Pierna	5	25/12
3	Sentadilla Hack profunda	4	8
3	Sentadilla Goblet talones elevados	4	10 a 12 reps
5	Jefferson Squat	3	20
6	Peso muerto con Mancuerna	3	8
7	Sentadilla Hack con barra	4	12

Primera serie de 25 reps, bombeado TUT 1c:1e, luego vas a hacer 4 series a 12 con un TUT 2c:3e

Primera serie de 25 reps, bombeado TUT 1c:1e, luego vas a hacer 4 series a 12 con un TUT 2c:3e

Buen peso, llegas tan abajo como puedas, TUT 1c:4e.

<https://www.youtube.com/watch?v=9oRBHMIRO7c>

<https://www.youtube.com/watch?v=IGBHDlwKtGk>

Bien pesado, TUT 1c:3e

<https://www.youtube.com/watch?v=x2H7M9ckHhQ>

Alt.	Pecho	Series	Reps.
1	Press articulado en maquina	4	20/10
2	Press plano mancuerna/ligas	4	15
3	Hex press inclinado	3	8
4	Pull over Mancuerna	4	12
4	Cross over con polea baja	4	20
Alt.	Biceps / Antebrazo	Series	Reps.
1	Curl biceps polea unilateral	4	12
2	2Is con barra recta o Z	3	21
3	Biceps maquina	4	12
3	Curl Martillo con liga	4	20
4	Crucifix Curls	4	12

2 Series de 20 reps TUT 1c:1e y 2 series de 10 reps TUT 5c:5e (subes peso en estas dos series)

<https://www.youtube.com/watch?v=myc93oeJvKs>

Buen peso, TUT 1c:3e

<https://www.youtube.com/watch?v=xweHMNow-6c>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ub49dt282VI>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qbk5A7lWVOE>

<https://www.youtube.com/watch?v=og7JKQP3Fk8>

Ajusta el asiento de la maquina para que puedas estirar bien TUT 1c:3e

<https://www.youtube.com/watch?v=5nUo-6t7Gk>

<https://www.youtube.com/watch?v=4k1Dkx4G6Mg>

Alt.	Espalda	Series	Reps.
1	Remo polea baja con cuerda	3	20
2	Remo Con barra unilateral	3	15
3	Remo en maquina cerrado bilateral	4	8
4	Pulldown invertido	3	12
4	Chin ups	3	8
5	Pullover Polea Mecate	3	12
Alt.	Triceps	Series	Reps.
1	Extencion Triceps Polea mecate	4	15
1	Extencion Triceps Tras nuca	4	15
1	Extencion triceps Liga	4	Al fallo
2	Triceps Copa Unilateral	4	8

https://www.youtube.com/watch?v=2672v_gWAuo

<https://www.youtube.com/watch?v=1W1MnqllZ7k>

Maquina 11 (la amarilla), cerrado, ambos brazos a la vez, pesado porque es a 8 reps TUT 1c:3e

<https://www.youtube.com/watch?v=zLKwAYUmGMc>

https://www.youtube.com/watch?v=mRy9m2Q0_1I

<https://www.youtube.com/watch?v=h7Gdg86NV54>

Bombeado rango de movimiento completo

<https://www.youtube.com/watch?v=3PGtrmukZU>

<https://www.youtube.com/watch?v=TS40Mit8UqQl>

Quiero que trates de ir pesado aca sin perder tecnica, al ser unilateral lo haces un brazo primero y luego el otro

Alt.	Piernas	Series	Reps.
1	Extension de Pierna	3	25
1	Bulgarian Split Squat	3	12
2	Flexion de pierna Acostado	4	12
2	Hip Thrust maquina	4	25
4	Press Pierna vertical	4	8
4	Desplantes Caminando con peso	4	20
5	Good morning con barra	3	12

Bombeadas, contraccion fuerte, rango de movimiento completo

12 reps con cada pierna, TUT 1c:2e, rango de movimiento completo

TUT 1c:2e, rango de movimiento completo

Bombeadas, contraccion fuerte, rango de movimiento completo

Pesado, TUT 1c:3e, piernas separadas al ancho de las caderas

Pruebalo sin peso primero, 20 pasos con nada pierna, si se te hace facil lo haces con peso.

https://www.youtube.com/watch?v=AY1_SkId5g

Terminas este entreno de piernas con 15 mins en la maquina de gradas, quiero al menos 5 mins completos de puntillas.

Alt.	Hombros	Series	Reps.
1	Press Militar Maquina Articulado	5	20/12
2	Elevacion lateral Poliquin	4	15
3	Landmine press	4	12
4	Press mancuerna Neutro	4	8
5	Posterior en polea cable cruzado	4	12
5	Posterior en pec deck	4	8
Alt.	Abdominales	Series	Reps.
1	Crunches	4	20
1	Leg raises	4	20
2	Crunches en polea alta	4	20
2	Plancha	4	al fallo

En la maquina 21, 2 Series de 20 TUT 1e:1c, luego 3 series de 12 TUT 3c:3e

<https://www.youtube.com/watch?v=ldISDcjoPH0>

<https://www.youtube.com/watch?v=x071zV-Bo2E>

<https://www.youtube.com/watch?v=ODHl3sJRd-A>

<https://www.youtube.com/watch?v=u2J5ljkUykc>

TUT 1c:3e, quiero este con un poco mas de peso ya que son solo 8

<https://www.youtube.com/watch?v=KlE6VzlelOg>

<https://www.youtube.com/watch?v=RuIdJSVTKO4>

https://www.youtube.com/watch?v=W6zFHKMp3_U

<https://www.youtube.com/watch?v=d0atctil7Vw>

TUT= Time under tension (tiempo que vas a durar ejecutando una repeticion en su porcion concentrica y exentrica)

Rango de tension concentrica: Movimiento que generas para contraer el musculo que estas trabajando

Rango de tension Exentrica: Movimiento que generas para alargar (estirar) el musculo que estas ejercitando, tambien se conoce como tension negativa.

Por ejemplo, cuando te pido un TUT 1c:3e, se interpreta que quiero que dures 1 segundo en lograr contraer el musculo

y 3 segundos hasta estirarlo por completo, por consiguiente, la repeticion va a durar 4 segundos en total.

Si no te pido un TUT en algun ejercicio es porque lo dejo libre a como lo quieras ejecutar siempre y cuando la ejecucion (tecnica) sea optima.