Alt.	Piernas	Series	Reps.	
- 1	Extension de Pierna	3	15	Quiero que hagas una 4ta seria a 25 en cluster
-1	Flexion de Pierna	3	15	Quiero que hagas una 4ta seria a 25 en cluster
2	Sentadilla en hanca mancuerna	4	12	https://www.voutube.com/watch?v=ES1D9wPOdpA
3	Desplantes caminando mancuerna	4	20 pasos	https://www.voutube.com/watch?v=3JbE0r7ikWE
4	Sentadilla Hack Maguina respaldo	3	10	Las quiero con buen peso y lentas
4	Press de Pierna Inclinado	3	10	Menos peso y explosivas y con los pies cerrados a 1 puno de distancia
3	Pantorrilla maguina	3	20	Vas a hacer superserie con 1 min de lump rope
Alt.	Hombros	Series	Reps.	vas a nacer superserie con i min de jump rope
	110,1111,100			
11	Press Militar Maquina	3	12	Super serie con elevaciones laterales con liga al fallo
2	6 ways	3	10	https://www.youtube.com/watch?v=pCzQ7XHxuOI
3	Elevacion lateral banca 45 grados	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=K-cxvA3ySUg
4	Landmine press	3	12	https://www.youtube.com/watch?v=5Cs27w8WVz4
	1			7
Alt.	Pecho	Series	Reps.	
- 1	Cross over (press polea)	3	20	https://www.voutube.com/watch?v=LplGU0lwUdM
2	Floor presses	3	12	https://www.voutube.com/watch?v=INdi7VEf2Ew
3	Hex press	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=yTtoMu4tz
4	Peck Deck	3	15	Aumentas peso en cada serie y las ultimas 5 reps de cada serie las guiero bien lentas
5	Chest press Maguina Smith	3	8	Quiero que las saques bien forzadas, por consiguiente vas a subir el peso
Alt.	Biceps / Antebrazo	Series	Reps.	
-1	Biceps Maguina	3	12	Rango de movimiento completo, llegas hasta abajo y luego subes y contraes muy fuerte
1	Biceps Martillo	3	12	Rango de movimiento completo, llegas hasta abajo y luego subes y contraes muy fuerto
2	Zottman Curls	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=wrjEdVZrkhk
3	Curl de arrastre	3	10	https://www.youtube.com/watch?v=vCQoqbWahEA
3	Crucifix Curls	3	12	https://www.youtube.com/watch?v=4k1Dkx4G6Mg
				=
Alt.	Espalda	Series	Reps.	
- 1	Jalón polea cerrado supino	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=8tINGTAWRj0
2	Jalon polea (V)	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=Ykz8ksdsZq4
3	Remo Maquina Cerrado	3	8	Pesado Contrayendo las escapulas y sosteniendo 3 segs en isometrico en cada repeticion
4	Remo mancuerna bilateral	3	12	https://www.youtube.com/watch?v=1Y0H3tiYdgU

Jalón polea cerrado supino	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=8tINGTAWRj0
Jalon polea (V)	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=Ykz8ksdsZq4
Remo Maquina Cerrado	3	8	Pesado Contrayendo las escapulas y sosteniendo 3 segs en isometrico e
Remo mancuerna bilateral	3	12	https://www.youtube.com/watch?v=1Y0H3tiYdgU
Remo con bandas de resistencia	3	20	10 reps lentas y 10 rapidas
Meadows Rows	3	12	https://www.youtube.com/watch?v=sRRQgK8Fm44
Triceps	Series	Reps.	
Extencion Triceps Polea mecate	2	25	Bombeando pero controlado, contraes fuertemente
Skull Crushers	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=D47mYdoKilE
JM Press	3	12	https://www.youtube.com/watch?v=rEsQRLsOy2A
Extencion triceps tras nuca	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=3PGtmuxKZU
	Jalon polea (V) Remo Maquina Cerrado Remo mancuerna bilateral Remo con bandas de resistencia Meadows Rows Triceps Extencion Triceps Polea mecate Skull Crushers	Jalon polea (V) 3	Jalon polea (V) 3 15

Alt.	Piernas	Series	Reps.	
1	Extension de Pierna	3	25	
1	Flexion de Pierna	3	25	
2	Peso Muerto mancuerna	4	8	Pesado
3	Sentadilla Smith 3 posiciones	4	18	6 Reps en cada posicio
4	Hip Thrust en maquina	4	20	1 '
5	Bulgarian Splitt Squat KB	3	12	https://www.youtube.com
5	Glutes Hyperextension	3	20	https://www.youtube.com

6 Reps en cada posicion, sentadilla profunda, controlada y pesada

https://www.youtube.com/watch?v=FlGWmB-7pzo https://www.youtube.com/watch?v=ZZeYPRigOUg