

Alt.	Piernas	Series	Reps.
1	Extension de Pierna	3	15
1	Flexion de Pierna	3	15
2	Sentadilla en banca mancuerna	4	12
3	Desplantes caminando mancuerna	4	20 pasos
4	Sentadilla Hack Maquina respaldo	3	10
4	Press de Pierna Inclinado	3	10
3	Pantorrilla maquina	3	20
Alt.	Hombros	Series	Reps.
1	Press Militar Maquina	3	12
2	6 ways	3	10
3	Elevacion lateral banca 45 grados	3	15
4	Landmine press	3	12

Quiero que hagas una 4ta serie a 25 en cluster

Quiero que hagas una 4ta serie a 25 en cluster

<https://www.youtube.com/watch?v=ES1D9wP0d0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=3J8E07KHWE>

Las quiero con buen peso y lentas

Menos peso y explosivas y con los pies cerrados a 1 puno de distancia

Vas a hacer superserie con 1 min de jump rope

Alt.	Pecho	Series	Reps.
1	Cross over (press polea)	3	20
2	Floor presses	3	12
3	Hex press	3	15
4	Peck Deck	3	15
5	Chest press Maquina Smith	3	8
Alt.	Biceps / Antebrazo	Series	Reps.
1	Biceps Maquina	3	12
1	Biceps Martillo	3	12
2	Zottman Curl	3	15
3	Curl de arrastre	3	10
3	Crucifix Curl	3	12

<https://www.youtube.com/watch?v=clpIGU0wUdM>

<https://www.youtube.com/watch?v=Md7VtF2Ew>

[https://www.youtube.com/watch?v=y71oMu4tr\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=y71oMu4tr_I)

Aumentas peso en cada serie y las ultimas 5 reps de cada serie las quiero bien lentas

Quiero que las saques bien forzadas, por consiguiente vas a subir el peso

Alt.	Espalda	Series	Reps.
1	Jalón polea cerrado supino	3	15
2	Jalón polea (V)	3	15
3	Remo Maquina Cerrado	3	8
4	Remo mancuerna bilateral	3	12
4	Remo con bandas de resistencia	3	20
5	Meadows Rows	3	12
Alt.	Triceps	Series	Reps.
1	Extencion Triceps Polea mecate	2	25
2	Skull Crushers	3	15
3	JM Press	3	12
4	Extencion triceps tras nuca	3	15
4	Lagartija para triceps	3	Al fallo

<https://www.youtube.com/watch?v=8HNGTAW9jQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ykz8kud2a4>

Pesado Contrayendo las escapulas y sosteniendo 3 segs en isométrico en cada repetición

<https://www.youtube.com/watch?v=1YGN3076gU>

10 reps lentas y 10 rapidas

<https://www.youtube.com/watch?v=sRRQgK8fm44>

Alt.	Piernas	Series	Reps.
1	Extension de Pierna	3	25
1	Flexion de Pierna	3	25
2	Peso Muerto mancuerna	4	8
3	Sentadilla Smith 3 posiciones	4	18
4	Hip Thrust en maquina	4	20
5	Bulgarian Split Squat KB	3	12
5	Glutes Hyperextension	3	20

Pesado

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

<https://www.youtube.com/watch?v=FIGWmB-7ps0>

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