

Fecha:		* TITANIUM GYM *
Nombre:		
Apellido:		
Edad:		
Peso:		
Objetivo:	Recomposicion corporal	
Nivel:	Avanzado	
Cantidad de días:	5	
Lesiones/Patolog:		
Profesor:		



DIA 1					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ESPALDA	Espalda-Jalon Frontal en dorsalera agarre abierto barra larga	4	15/12/12/10	1 minuto	levantando cargas
ESPALDA	Espalda-Pull Over en Polea	3	12	1 minuto	controladas
ESPALDA	Espalda-Remo con barra agarre Supino	3	12	1 minuto	poner peso de disco 5k
ESPALDA	Espalda-Remo bajo en maquina	4	8/8/8	REST PAUSE	poner maximo peso
BICEPS	Biceps-Curl con barra W	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl Martillo con mancuerna	3	10	1 minuto	poner 1 isometrica y con la otra hacer 10rep
BICEPS	Biceps-Curl Polea baja sog	3	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl en maquina	4	14	1 minuto	controladas

DIA 2					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
CUADRICEPS	Cuadriceps-Sentadilla Hack 45	4	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Prensa	3	10/10	1 minuto	10 abierto + 10 cerrado
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	4	10/10/10	DROP SET	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Estocadas con mancuernas	3	14	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Prensa 90 grados piernas ancho hombro	4	10	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos Laterales con mancuernas parado	4	10/10	1 minuto	10controlados + 10 parciales
HOMBROS	Hombros-Posteriores en Polea Cruzado	3	12	1 minuto	
HOMBROS	Homobros vuelos frontales con disco	3	12	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas - Parado en Smith	4	20	1 minuto	

DIA 3					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
PECHO	Pecho-Press banco plano con barra	4	12	1 minuto	
PECHO	Pecho-Peck Deck	3	12	1 minuto	1comp + 1 parcial
PECHO	Pecho-Aperturas banco inclinado con Mancuernas	3	12	1 minuto	
PECHO	Pecho-Cruces de Poleas	3	14	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea con triangulo	4	14	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Copa con polea baja	3	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Press Frances barra w	3	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea tras nuca con soga	3	10	1 minuto	
DIA 4					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Curl femoral en maquina sentado	4	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Sumo con Mancuernas	3	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Prensa 90 grados piernas abiertas	3	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Camilla Isquios acostado	4	10/10/10	REST PAUSE	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	4	25/20/20/15	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps - Sentadilla Hack	3	12	1 minuto	
ADUCTORES	Aductores-En maquina	4	14	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas-Sentado en maquina	4	14	1 minuto	
DIA 5					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
PECHO	Pecho-Aperturas banco Plano con Mancuernas	3	12	2 minutos	biserie
PECHO	Pecho-Peck Deck		10		
ESPALDA	Espalda-Remo sentado en Maquina agarre neutro	3	14	2 minutos	biserie
ESPALDA	Espalda-Serrucho con Mancuerna		10		
HOMBROS	Hombros-Press militar con barra sentado	4	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos Frontales con mancuernas	3	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Face Pull en polea	3	14	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl alternado con mancuernas sentado	4	10	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Fondos en paralelas	4	10	1 minuto	