

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



DIA 1

MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
GLUTEOS	Gluteos-Hip Trust con mancuerna	4	12	1 minuto	controladas
GLUTEOS	Gluteos-Peso Muerto Rumano	3	12	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Hip Trust con barra	3	12	1 minuto	10rep completas+10seg mantener arriba+5rep mas
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Sumo con Mancuernas	3	14	1 minuto	sobre step
GLUTEOS	Gluteos-Sentadilla Bulgara	3	10	1 minuto	10rep con mancuernas+10rep sin mancuernas
GLUTEOS	Gluteos-Patadas en polea baja	4	16	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Abduccion lateral en polea baja	4	12	1 minuto	
ADUCTORES	Aductores-En maquina	4	16	1 minuto	

DIA 2

MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ESPALDA	Espalda-Jalon Frontal en dorsalera agarre abierto barra larga	4	14	1 minuto	antes de iniciar entrar en calor 2series de 20rep
ESPALDA	Espalda-Serrucho con Mancuerna	3	12	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Remo bajo en maquina	4	10/10/10	DROP SET	con peso moderado
ESPALDA	Espalda-Remo a caballo con barra	4	12	1 minuto	aumentando cargas
BICEPS	Biceps-Curl con barra W	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl Martillo con mancuerna	3	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl en polea baja barra recta	3	12	1 minuto	biserie
BICEPS	Biceps-Curl banco scott unilateral con mancuernas		10		
ABDOMEN	Abdomen-Plancha Isometrica	4	1 minuto	30 segundos	

DIA 3					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
CUADRICEPS	Cuadriceps - Sentadilla Hack	5	12	1 minuto	1 serie entrada en calor+ sentadilla doble impulso
CUADRICEPS	Cuadriceps-Prensa	3	12	1 minuto	levantar maximo peso (desde la primer serie)
CUADRICEPS	Cuadriceps-Estocadas con mancuernas	3	10	1 minuto	con triple impulso ida y vuelta
CUADRICEPS	Cuadriceps-Sentadilla Sissy	3	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	3	8/8/8	REST PAUSE	iniciar con maximo peso
CUADRICEPS	Cuadriceps-Sentadilla sin peso		20	2 minutos	biserie
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Camilla Isquios acostado	4	12	1 minuto	12rep+mantener+ arriba 5seg+ 5rep mas completas
PANTORRILLAS	Pantorrillas - Parado en Smith	4	20	1 minuto	
DIA 4					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
HOMBROS	Hombros-Press militar con mancuernas sentado	6	12	1 minuto	2 entrada en calor.20rep
HOMBROS	Hombros-Vuelos Laterales con mancuernas parado	3	12	1 minuto	12rep + 5 parciales
HOMBROS	Hombros-Posteriores en Polea Cruzado	3	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Face Pull en polea	3	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea con soga	4	10/10/10	REST PAUSE	
TRICEPS	Triceps-Copa con polea baja	3	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Fondos en paralelas	3	14	1 minuto	
PECHO	Pecho-Peck Deck	4	14	1 minuto	
DIA 5					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
CUADRICEPS	Cuadriceps- Sentadilla en Smith	4	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	3	10/10/10	1 minuto	10 completas+10seg isometrico arriba+10 parciales
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Curl femoral en maquina sentado	4	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Hack Invertido	3	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Camilla Isquios acostado	3	8/8/8	1 minuto	8rep completas+8parciales+8rep completas
GLUTEOS	Gluteos-Peso muerto rumano a 1 pierna	3	12	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Patadas en cuadrupedia con tobilleras	4	16	1 minuto	
ADUCTORES	Aductores-En maquina	4	14	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas-Sentado en maquina	4	18	1 minuto	