Entrenamientos intermedio y avanzado MUP C

ENTRENAMIENTO TREN SUPERIOR/ PARTE ANTERIOR

"PECTORALES, DELTOIDE FRONTAL Y LATERAL Y BÍCEPS"

<u>Ejercicio</u>	"Tu salud y bienestar es nuestra misión" Ejemplo	<u>Sets</u>	Reps.	Descanso entre series	<u>Ejercicio</u>	*Tu salud y bienestar es nuestra misión" Ejemplo Lipup Tu salud y bienestar es nuestra misión"	Reps.	Descanso entre series
Press de pecho en banco plano		2-4	8 - 12	1-3 min	Triserie Aperturas Fly , elevación lateral en cables – flexiones de brazo para pectoral interior	2-4	15- 20	1-2 min
Press militar		2-4	8 - 12	1-3 min	Biserie Elevación lateral en banco inclinado – Lateral butterfly	2-4	8 – 20	1-2 min
Biserie Press de pecho en banco inclinado – fondos para pectoral inferior		2-4	8 - 12	1-3 min	Curl con barra z – Curl con mancuerna en banco inclinado	2-4	8- 20	1-2 min
Biserie Press en máquina hammer		2-4	8 - 20	1-2 min	Curl de bíceps declinado	2-4	8 - 20	1-2 min

Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

ENTRENAMIENTO TREN INFERIOR

"CUADRICEPS,
ISQUIOTIBIALES, GLÚTEOS Y
PANTORRILLAS"



Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

ENTRENAMIENTO TREN SUPERIOR/ PARTE POSTERIOR

"DORSALES, TRAPECIO, DELTOIDE POSTERIOR, TRICEPS"

<u>Ejercicio</u>	"Tu salud y bienestar es nuestra misión" Ejemplo Up "Tu salud y bienestar es nuestra misión"	Sets	Reps.	Descanso entre series	<u>Ejercicio</u>	"Tu salud y bienestar es nuestra misión" Ejemplo Up "Tu salud y bienestar es nuestra misión"	Sets	Reps.	Descanso entre series
Biserie Jalón vertical agarre supino y prono en cable	© jeremyfoxfitness bodybuildingmealplan.com	2-4	8 - 12	1-3 min	Biserie Jalón unilateral agarre neutro - Facepull		2-4	8 - 20	1-2 min
Remo con barra		2-4	8 - 12	1-3 min	Bisere Encogimien tos para trapecio – Remo para hombro posterior		2-4	8 - 20	1-2 min
Bisere Remo con agarre neutral y prono en cables		2-4	12- 15	1-2 min	Press en banco plano con agarre cerrado – empuje de tríceps con cuerda		2-4	8 - 20	1-2 min
Jalón isolateral en cables	BODYBUILDING	2-4	12- 15	1-2 min	Fondos con énfasis en tríceps – Extensión de tríceps por encima de la cabeza		2-4	8 - 20	1-2 min

Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM