
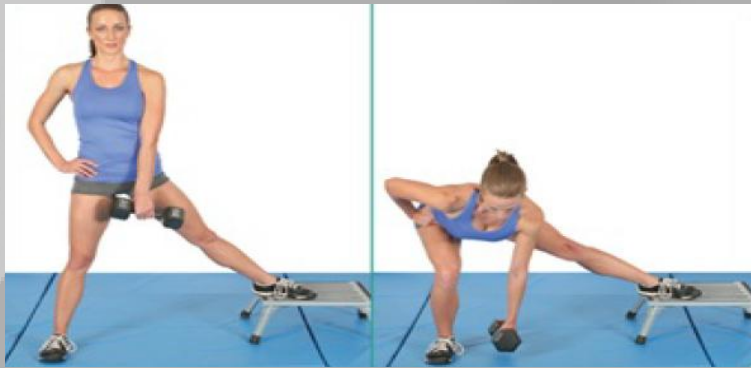








# ***Entrenamientos intermedio y avanzado C***



# ***Entrenamientos énfasis en cuádriceps***

Ejercicio	<div><div>MUSCLEupGYM</div><div>Ejemplo</div><div><div>Mup</div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div></div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div><div>MUSCLEupGYM</div><div>Ejemplo</div><div><div>Mup</div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div></div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Sentadilla hack		2-4	8 - 12	1-3 min	Peso muerto rumano unilateral con abducción		2-4	15 - 30	1-2 min
Sentadilla perfecta con apertura estrecha		2-4	8 - 12	1-3 min	Biserie Abducción de cadera en cuadrupedia y frog pump		2-4	15 - 50	1-2 min
Desplante lateral		2-4	12 - 15	1-3 min	Biserie Desplante cruzado con cable – patada de glúteo		2-4	15 - 30	1-2 min
Extensión de piernas		2-4	15 - 30	1-2 min	Elevación de pantorrillas sentado en maquina		2-4	15 - 50	1-2 min

Lic. Erick De Luna Hernández  
Entrenador Muscle Up GYM

Lic. Erick De Luna Hernández  
Entrenador Muscle Up GYM



# ***Entrenamientos énfasis en tren superior***








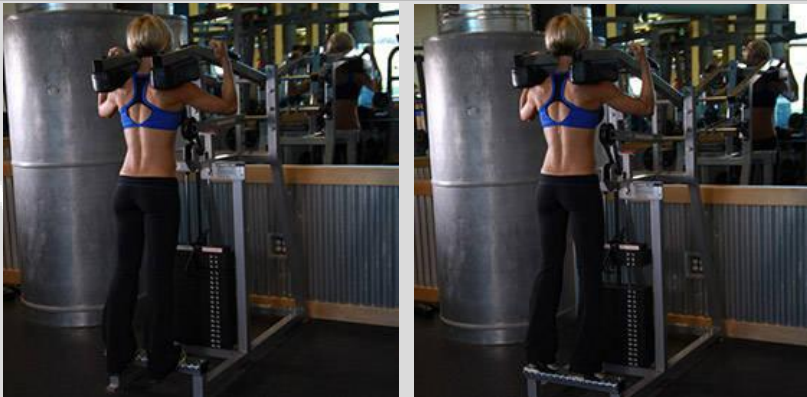


Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Mup</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Mup</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Press militar con barra		2-4	8 - 12	1-2 min	Elevación unilateral para deltoides en banco inclinado		2-4	12 - 15	1-2 min
Remo con barra agarre prono		2-4	8 - 12	1-2 min	Jalón vertical agarre estrecho		2-4	12 - 15	1-2 min
Press para pectorales unilateral en cable-polea		2-4	8 - 12	1-2 min	Biserie Extensión de tríceps unilateral por encima de la cabeza con mancuerna – Curl de bíceos		2-4	12 - 15	1-2 min
Jalón unilateral vertical en cable-polea		2-4	8 - 12	1-2 min	Biserie Curl martillo con cable-polea – Empuje de tríceps con cuerda en cable-polea		2-4	12 - 15	1-2 min



# ***Entrenamientos énfasis en glúteos***



Ejercicio	<div><div>MUSCLEupGYM</div><div>Ejemplo</div><div><div>Mup</div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div></div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div><div>MUSCLEupGYM</div><div>Ejemplo</div><div><div>Mup</div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div></div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Hip thrust con barra o en máquina booty up		2-4	8 - 12	1-3 min	Aducción de cadera en maquina		2-4	15-30	1-2 min
Buenos días estilo sumo		2-4	15-20	1-3 min	Deslizamiento para isquio-tibiales		2-4	15-30	1-2 min
Desplante hacia atrás con déficit - énfasis en glúteos		2-4	15 - 20	1-3 min	Sentadilla española con liga o en maquina sissy		2-4	15-50	1-2 min
Patada de glúteo con máquina		2-4	15-20	1-2 min	Elevación de pantorrillas en sentadilla perfecta		2-4	15-30	1-2 min












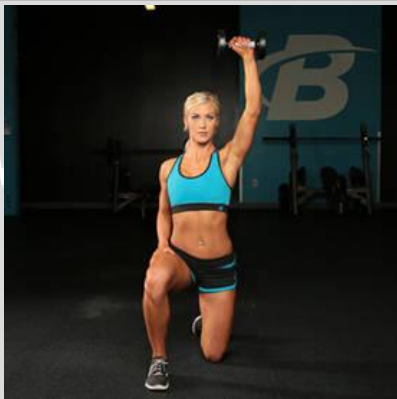
Lic. Erick De Luna Hernández  
Entrenador Muscle Up GYM

Lic. Erick De Luna Hernández  
Entrenador Muscle Up GYM











# ***Entrenamientos énfasis en tren superior***



Ejercicio	<div>  <div> Ejemplo  </div> </div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Jalón al pecho con agarre prono	 	2-4	8 - 12	1-2 min
Flexiones de brazo para pectorales – apoyo con piernas	 	2-4	8 - 12	1-2 min
Biserie Remo y apreturas para deltoide posterior en banco inclinado	   	2-4	8 - 12	1-2 min
Press de hombro unilateral con rotación	 	2-4	8 - 12	1-2 min

Lic. Erick De Luna Hernández  
Entrenador Muscle Up GYM

Ejercicio	<div>  <div> Ejemplo  </div> </div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Remo vertical		2-4	12 - 15	1-2 min
YTL		2-4	12 - 15	1-2 min
Biserie empuje de tríceps con barra recta tradicional e inversa	 	2-4	12 - 15	1-2 min
Curl de bíceps con barra recta en cable-polea	 	2-4	12 - 15	1-2 min

Lic. Erick De Luna Hernández  
Entrenador Muscle Up GYM



# ***Entrenamientos énfasis en isquiotibiales***



Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Mup</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Mup</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Peso muerto rumano con barra recta o hexagonal		2-4	8 - 12	1-3 min	Escalones		2-4	15-30	1-2 min
Extensión de cadera a 45° en maquina de hiper-extensiones	<div>A1</div>  <div>A2</div> 	2-4	8 - 12	1-3 min	Sentadilla entre bancos y caminata en sentadilla sin subir para énfasis en glúteos	 	2-4	15-50	1-2 min
Peso muerto piernas rígidas		2-4	15-30	1-3 min	Abducción de cadera en máquina		2-4	15-30	1-2 min
Curl de pierna unilateral en cable polea		2-4	15-30	1-2 min	Elevación de pantorrillas en máquina sentadilla hack		2-4	15-30	1-2 min