



Entrenamientos intermedio y avanzado B



Entrenamientos énfasis en cuádriceps






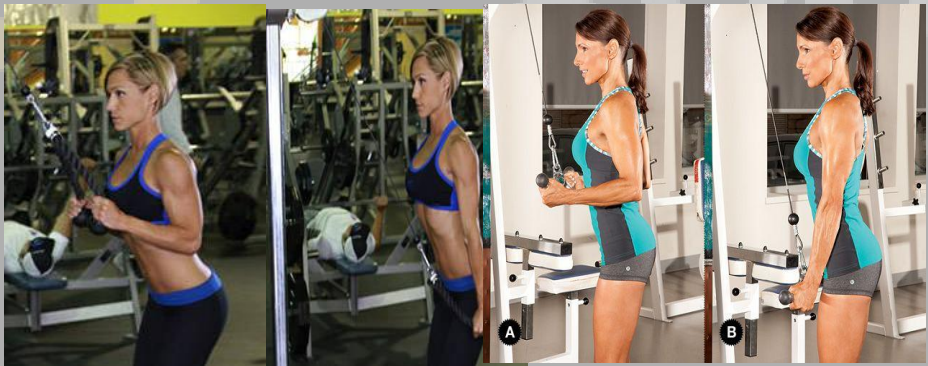

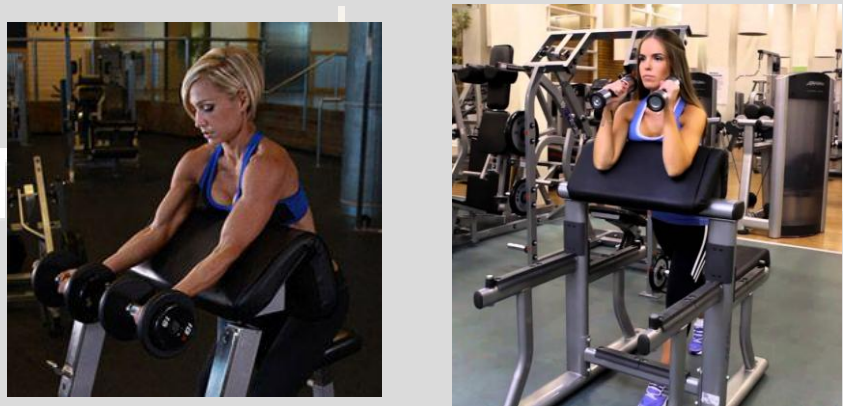
Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div>	Ejemplo	<div>Mup</div>	"Tu salud y bienestar es nuestra misión"	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div>	Ejemplo	<div>Mup</div>	"Tu salud y bienestar es nuestra misión"	Sets	Reps.	Descanso entre series
Sentadilla hack					2-4	8 - 12	1-3 min	Puente con elevación de talones- énfasis en isquio- tibiales					2-4	15 - 30	1-2 min
Prensa de piernas con apertura estrecha					2-4	8 - 12	1-3 min	Abducción de cadera en cable- polea					2-4	15 - 30	1-2 min
Escalones laterales					2-4	12 - 15	1-3 min	Abducción con bandas de resistencia o en maquina					2-4	15 - 30	1-2 min
Extensión de piernas					2-4	15 - 30	1-2 min	Elevación de pantorrillas con barra o maquina					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















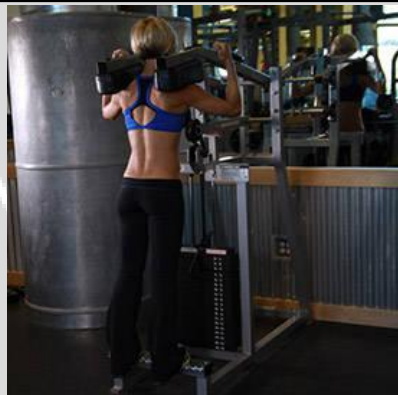
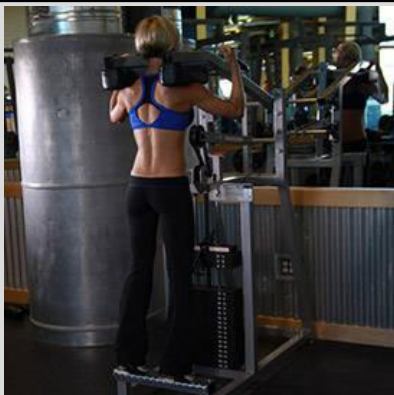


Entrenamientos énfasis en tren superior

Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div><div>Mup</div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div><div>Mup</div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Press banco plano para pectorales		2-4	8 - 12	1-2 min	Elevaciones laterales para deltoides en banco inclinado		2-4	12 - 15	1-2 min
Remo con agarre amplio		2-4	8 - 12	1-2 min	Remo unilateral con mancuerna		2-4	12 - 15	1-2 min
Press militar		2-4	8 - 12	1-2 min	Biserie Empuje/extensión de tríceps con cuerda y extensión de tríceps inversa		2-4	12 - 15	1-2 min
Remo horizontal en maquina		2-4	8 - 12	1-2 min	Biserie Curl de bíceps y curl tipo martillo en banco predicador		2-4	12 - 15	1-2 min



Entrenamientos énfasis en glúteos

Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div>	Ejemplo	<div>Mup</div>	"Tu salud y bienestar es nuestra misión"	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div>	Ejemplo	<div>Mup</div>	"Tu salud y bienestar es nuestra misión"	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- mayor flexión de rodilla					2-4	8 - 12	1-3 min	Peso muerto piernas rígidas					2-4	15- 30	1-2 min
Desplante hacia atrás con elevación - énfasis en glúteos					2-4	15 - 20	1-3 min	Sentadilla española con liga o en maquina sissy					2-4	15- 30	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




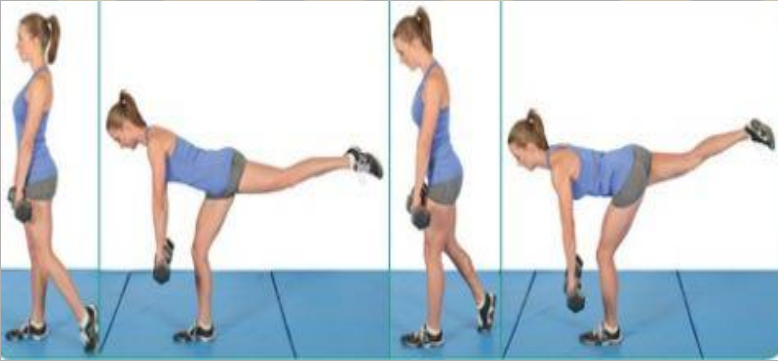

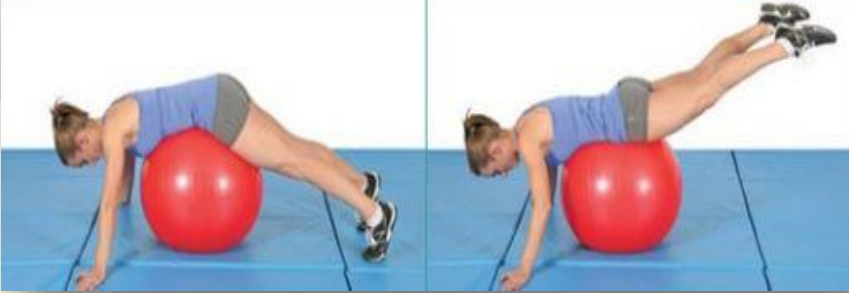



Entrenamientos énfasis en tren superior

Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Mup</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Mup</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	Elevaciones frontales con cable-polea para deltoides		2-4	12 - 15	1-2 min
Aperturas para pectorales con mancuerna		2-4	8 - 12	1-2 min	Face pull sentada		2-4	12 - 15	1-2 min
Remo inclinado		2-4	8 - 12	1-2 min	Biserie extensión de tríceps/skull crusher y patada de tríceps		2-4	12 - 15	1-2 min
Press Arnold		2-4	8 - 12	1-2 min	Biserie Curl de bíceps y curl martillo en banco inclinado		2-4	12 - 15	1-2 min



Entrenamientos énfasis en isquiotibiales

Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div> <div>Ejemplo</div> <div><div>Mup</div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div> <div>Ejemplo</div> <div><div>Mup</div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Peso muerto rumano con barra recta o hexagonal		2-4	8 - 12	1-3 min	Sentadilla con saltos		2-4	15-30	1-2 min
Curl de piernas acostado en maquina		2-4	8 - 12	1-3 min	Biserie Sentadilla entre bancos énfasis en glúteos y frog pump		2-4	15-30	1-2 min
Peso muerto rumano unilateral		2-4	8 - 12	1-3 min	Biserie Rotación externa y patada de glúteo con pierna flexionada en cable-polea		2-4	15-30	1-2 min
Hiperextensiones inversas		2-4	15-30	1-2 min	Elevación de pantorrillas en máquina sentadilla hack		2-4	15-30	1-2 min