











Entrenamientos intermedio y avanzado A










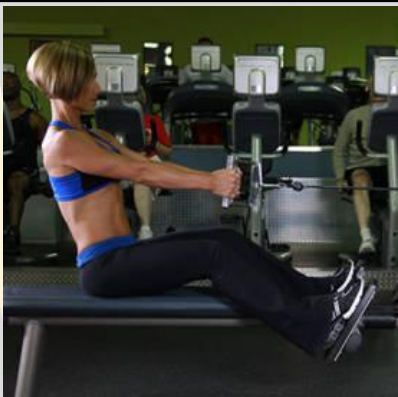

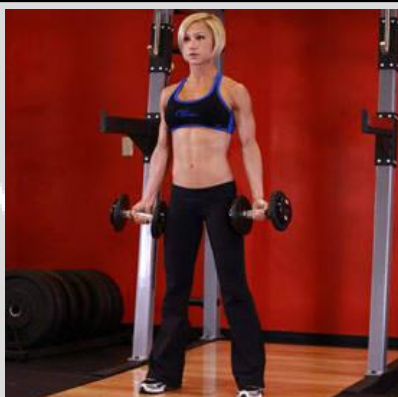



Entrenamientos énfasis en cuádriceps

Ejercicio	 Ejemplo  <i>"Tu salud y bienestar es nuestra misión"</i>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	 Ejemplo  <i>"Tu salud y bienestar es nuestra misión"</i>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Sentadilla perfecta	 	2-4	8 - 12	1-3min	Curl de pierna unilateral en cable-polea	 	2-4	15 - 30	1-2 min
Prensa de piernas con apertura estrecha	 	2-4	8 - 12	1-3 min	Caminata en sentadilla sin subir para énfasis en glúteos	 	2-4	15 - 30	1-2 min
Escalones	 	2-4	12 - 15	1-3 min	Biserie Sentadilla entre bancos énfasis en glúteos y frog pump	 	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



Entrenamientos énfasis en tren superior















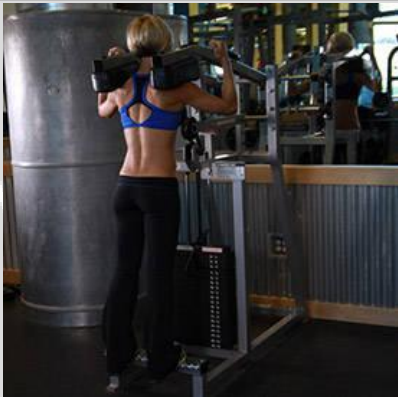
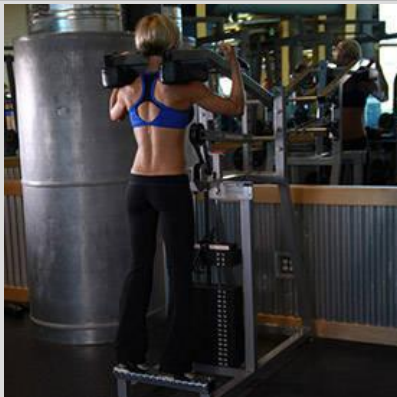
Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div>	Ejemplo <div>Mup</div>	<div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div>	Ejemplo <div>Mup</div>	<div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Press banco plano para pectorales				2-4	10 – 15	1-2 min	Elevaciones laterales para deltoides				2-4	10 – 15	1-2 min
Jalón vertical al pecho agarre supino				2-4	10 – 15	1-2 min	Remo unilateral con mancuerna				2-4	10 – 15	1-2 min
Press militar con mancuerna				2-4	10 – 15	1-2 min	Empuje/extensión de tríceps con cuerda				2-4	10 – 15	1-2 min
Remo horizontal con cable				2-4	10 – 15	1-2 min	Curl de bíceps				2-4	10 – 15	1-2 min

Lic. Erick De Luna Hernández
Entrenador Muscle Up GYM

Lic. Erick De Luna Hernández
Entrenador Muscle Up GYM



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	1-3min	Biserie Abducción de cadera en máquina - Aducción de cadera en maquina					2-4	15 - 30	1-2 min
Desplante hacia atrás- énfasis en glúteos					2-4	8 - 12	1-3 min	Extensión de cadera con cable					2-4	15 - 30	1-2 min
Pull through					2-4	12 - 15	1-3 min	Sentadilla con pasos laterales – subiendo y bajando					2-4	15 - 30	1-2 min
Patada de glúteo con máquina					2-4	15 - 30	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><div>Mup</div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div><div>Mup</div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Jalón vertical al pecho con agarre prono		2-4	10 – 15	1-2 min	Elevaciones frontales para deltoides con mancuerna		2-4	10 – 15	1-2 min
Aperturas para pectorales con mancuerna-Fly con mancuerna		2-4	10 – 15	1-2 min	Face pull		2-4	10 – 15	1-2 min
Remo con mancuerna en banco inclinado		2-4	10 – 15	1-2 min	Extensión de tríceps-copa		2-4	10 – 15	1-2 min
Press de hombro unilateral con rotación		2-4	10 – 15	1-2 min	Curl martillo		2-4	10 – 15	1-2 min

Lic. Erick De Luna Hernández
Entrenador Muscle Up GYM

Lic. Erick De Luna Hernández
Entrenador Muscle Up GYM



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	1-3min	Sentadilla goblet con talones elevados		2-4	15-30	1-2 min
Buenos días-piernas rígidas		2-4	8 - 12	1-3 min	Biserie Abducción de cadera y Patada de glúteo en cable-polea, rodilla-flexionada		2-4	15-30	1-2 min
Extensión de cadera a 45° en maquina de hiper-extensiones	<div><div>A1</div><div>A2</div></div> 	2-4	12 - 15	1-3 min	Abducción con bandas de resistencia-sentada		2-4	15-50	1-2 min
Curl de pierna acostado en maquina		2-4	15 - 30	1-2 min	Elevación de pantorrillas en máquina sentadilla hack		2-4	15-30	1-2 min