
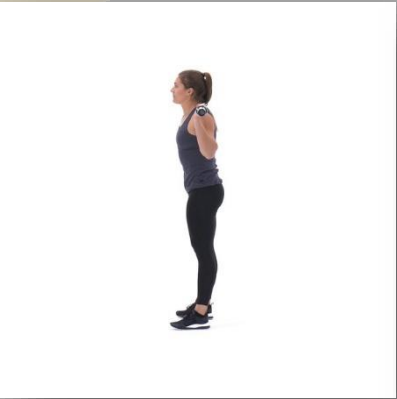












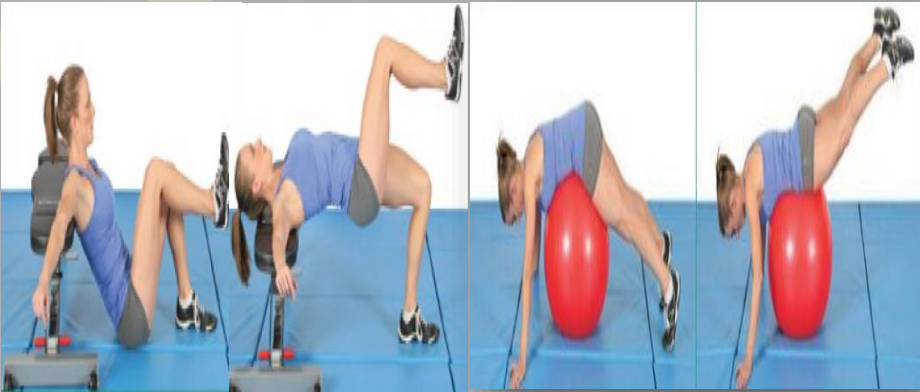

# ***Entrenamientos intermedio y avanzado E***



# ***Entrenamientos énfasis en cuádriceps E***

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 libre	<div></div>	2-4	8 - 12	1-3 min
Sentadilla unilateral	<div></div>	2-4	8 - 12	1-3 min
Sentadilla hack	<div></div>	2-4	12 - 15	1-3 min
Prensa de piernas unilateral	<div></div>	2-4	15 - 30	1-2 min

Lic. Erick De Luna Hernández  
Entrenador Muscle Up GYM

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
Desplante búlgaro con énfasis en glúteo	<div></div>	2-4	15 - 30	1-2 min
Biserie Puente unilateral énfasis en isquios y peso muerto con abducción	<div></div>	2-4	15 - 50	1-2 min
Biserie Puente de glúteo unilateral (glute ROM) y hiperextensiones inversas	<div></div>	2-4	15 - 30	1-2 min
Elevación de pantorrillas sentado en maquina	<div></div>	2-4	15 - 50	1-2 min

Lic. Erick De Luna Hernández  
Entrenador Muscle Up GYM



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



















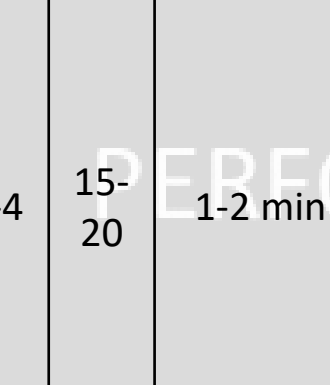
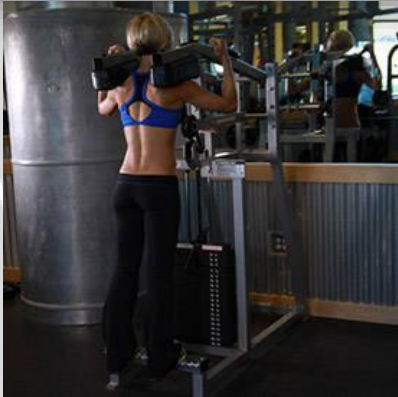
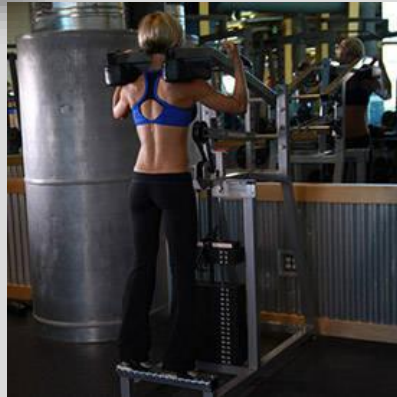


Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div><div>Mup</div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div><div>Mup</div><div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div></div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Dominadas en aros Apoyo con salto		2-4	8 - 12	1-2 min	Elevación letale estilo butterfly		2-4	12 - 15	1-2 min
Push press con barra		2-4	8 - 12	1-2 min	Cruce inverso con cable-polea-		2-4	12 - 15	1-2 min
Biserie jalón vertical unilateral para dorsal – jalon vertical énfasis teres mayor		2-4	8 - 12	1-2 min	Biserie Empuje de tríceps estilo crossover - Flexiones de brazo en diamante		2-4	12 - 15	1-2 min
Biserie Press para pectorales en cable - Aperturas/ Fly para pectorales con cable-polea		2-4	8 - 15	1-2 min	Biserie curl de bíceps con barra z agarre abierto y curl con barra suiza agarre cerrado.		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	1-2 min	Biserie abducción - Aducción de cadera en maquina		   			2-4	15- 30	1-2 min
Peso muerto estilo sumo					2-4	15- 20	1-2 min	Biserie Extensión de cadera a 45° énfasis en isquios y desliza- miento para isquios		   			2-4	15- 30	1-2 min
Prensa de piernas con énfasis para glúteo					2-4	15 - 20	1-2 min	Biserie Desplantes y extensión de pierna unilateral		   			2-4	15- 50	1-2 min
Triserie Pull through, patada de glúteo y abducción de cadera en cable- polea			  		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***



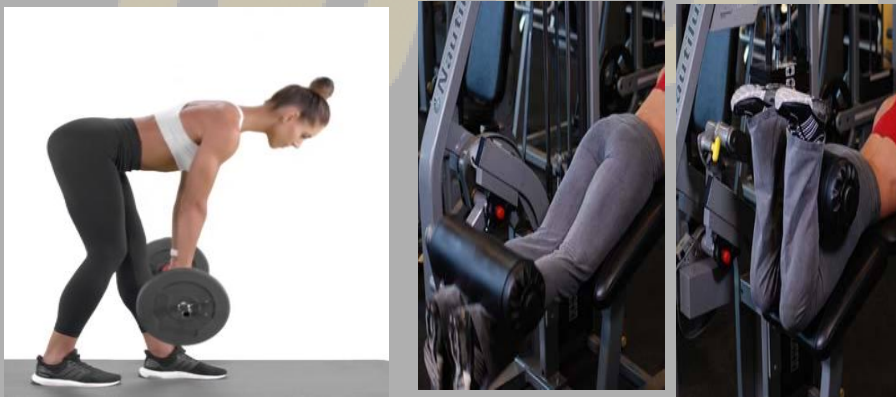



Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Mup</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Mup</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Flexiones de brazo para pectorales		2-4	8 - 12	1-2 min	Biserie Elevación lateral – elevación frontal unilaterales en cable-polea		2-4	12 - 15	1-2 min
Remo con aros		2-4	8 - 12	1-2 min	Jalón vertical de pie/ lat prayer		2-4	12 - 15	1-2 min
Fondos en barras paralelas con énfasis en pectorales		2-4	10 – 20	1-2 min	Biserie Extensión de tríceps unilateral por encima de la cabeza y patada de tríceps con mancuerna		2-4	12 - 15	1-2 min
Biserie Elevación Y - Apertura para deltoide posterior en cable polea		2-4	10 – 20	1-2 min	Biserie Curl de bíceps u curl martillo con cable-polea		2-4	12 - 15	1-2 min



# ***Entrenamientos énfasis en isquiotibiales***



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
Peso muerto rumano con barra recta o hexagonal		2-4	8 - 12	1-2 min	Biserie sentadilla sissy y sentadilla española		2-4	15-30	1-2 min
Curl de piernas estilo nórdico		2-4	8 - 12	1-2 min	Biserie patada de glúteo en máquina y desplante hacia atrás y desplante cruzado		2-4	15-50	1-2 min
Biserie peso muerto rígido b stance Y curl de pierna unilateral		2-4	15-30	1-2 min	Triserie Glute Hyper - sentadilla entre bancos, abducción de cadera en cuadrupedía		2-4	15-30	1-2 min
Biserie extensión de cadera con cable y curl de bíceps con cable-polea		2-4	15-30	1-2 min	Elevación de pantorrillas en máquina sentadilla hack		2-4	15-30	1-2 min