Nombre	Oscar Rutina	I	1 [	Pró	ximo Control		Distrib	ución Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Vie	rnes	Sábado	Domingo
Numeración Rutina	R1		1 Г		08/01/20		Distribu		dia 2	descanso	dia 3	dia	a 4	descanso	descanso
Fecha Inicio-Fin	10/ago - 7/ser	ot	1 L		36/01/20		Distribu	ıción2							
	-							-	-						
DIA 1			Duracio		da sin cardio: entre 34	_	itos				ha y Carga	_	_		
Ejercicio	Detalle	Series				F	Descanso	Progresion Ser		Progresion Semana 3 Aumenta 1 serie (5x6)				Progresion Sem	
Chest press machine	Calienta bien antes	3			6	-2	120	Aumenta 1 se						nta 2 kg y resta	
Pull up	alienta un poco ant	3			6	-2	120	Aumenta 1 se			ta 1 serie (5x6)			nta 2 kg y resta	
Military press with barbell	CALENTAR	2	8	8		-3	90	Aumenta 1 se	ie (3x8)	Aumen	ta 1 serie (4x8)		Aumer	nta 2 reps resta	2 series (2x10)
Bicep curl z bar	mente - musculo	2	8	8		-2	90	Aumenta 1 se	ie (3x8)	Aumen	ta 1 serie (4x8)			aumenta 2 rep	s (4x10)
Tricep extension overhead on cable	mente - musculo	2	8	8		-2	90	Aumenta 1 se	ie (3x8)	Aumen	ta 1 serie (4x8)			aumenta 2 rep	s (4x10)
						_									
		$\vdash$								<del>                                     </del>					
		$\vdash$								-					
		$\vdash$								-			_		
		12				4	21.00	31.00							
Comentarios Adicionales		12				-	1	1 1000		6	6				
Calienta muy bien la muñeca y los hombros previamente							La	/ 200	1/0/1	<u> </u>	A-0 1				
callenta may blem a maneca y los nombros previamente					<b>则是</b>		N N		N. A.	TTRAIN	uior and		1		
	0.00			4	TA TA		i iii	9		1 1/8 1		基基			
							100	1	l Jl	[ ]	(IL				
	W W								3		4		3		- 1
	Karım Ho														
							1								
	Kannin	110													
	Rammine	110													
	Kammine	110									10				
		aro				7		8	9		10		11		12
DIA 2		I	Duració		ida sin cardio: entre 30	7 y 38 minu	itos	8	9		10 ha y Carga		11		
Ejercicio	Detalle	Series			ida sin cardio: entre 30	7 y 38 minu F	ntos Descanso	8 Progresion Ser		Progre	esion Semana 3		11	Progresion Sem	nana 4
					peticiones			8 Progresion Ser Aumenta 1 se		Progre			11 Aume	Progresion Sem nta 2 kg y resta	nana 4
Ejercicio	Detalle	Series	8	Re	peticiones		Descanso		ie (4x6)	Progre Aumen	esion Semana 3				2 series (3x6)
Ejercicio barbell squat Rumanian deadlift	Detaile CALENTAR alienta un poco ant	Series 3	8	8 8	peticiones		120 90	Aumenta 1 se	ie (4x6) p (3x9)	Aumen Aumen	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6)		Aum	nta 2 kg y resta	2 series (3x6) a 2 reps (3x8)
Ejercicio barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell	Detaile  CALENTAR alienta un poco ant mente-musculo	Series 3 3 2	8 8 15	8 8 15	peticiones		120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15)	Aumen Aumen Aumen	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15 10	8 8 15	peticiones 8 8		120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell	Detaile  CALENTAR alienta un poco ant mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15	8 8 15	peticiones 8 8		120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15 10	8 8 15	peticiones 8 8		120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15 10	8 8 15	peticiones 8 8		120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15 10	8 8 15	peticiones 8 8		120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15 10	8 8 15	peticiones 8 8		120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15 10	8 8 15	peticiones 8 8		120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15 10	8 8 15	peticiones 8 8		120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15 10	8 8 15	peticiones 8 8		120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15 10	8 8 15	peticiones 8 8		120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15 10	8 8 15	peticiones 8 8 8	-3 -2 -2 -2 -1	120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl hip aduction	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2	8 8 15 10	8 8 15	peticiones 8 8	-3 -2 -2 -2 -1	120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl hip aduction  Comentarios Adicionales	Detalle CALENTAR alienta un poco ant mente-musculo mente-musculo stención Explosivid	Series 3 3 2 2 2 3 3	8 8 15 10 15	8 8 15	peticiones 8 8 8	-3 -2 -2 -2 -1	120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl hip aduction  Comentarios Adicionales En el curl femoral baja en 3 segundos.	Detaile  CALENTAR  alienta un poco ant  mente-musculo  mente-musculo	Series 3 3 2 2 2 3 3 3 3 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	8 8 15 10 15	8 8 15	peticiones 8 8 8	-3 -2 -2 -2 -1	120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl hip aduction  Comentarios Adicionales En el curl femoral baja en 3 segundos. el split puedes hacerlo caminando	Detaile  CALENTAR alienta un poco ant mente-musculo mente-musculo itención Explosivid	Series 3 3 2 2 2 3 3 3 3 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	8 8 15 10 15	8 8 15	peticiones 8 8 8	-3 -2 -2 -2 -1	120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  barbell squat  Rumanian deadlift spilt with dumbell leg curl hip aduction  Comentarios Adicionales En el curl femoral baja en 3 segundos.	Detalle CALENTAR allienta un poco ant mente-musculo mente-musculo tención Explosivid  Anota las cargas de trabajo y re Respeta los tiempos de decano	Series 3 2 2 3 3 13 13 peticiones.	8 8 15 10 15	8 8 15	peticiones 8 8 8	-3 -2 -2 -2 -1	120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  Barbell squat  Rumanian deadlift  split with dumbell  leg curl  hip aduction  Comentarios Adicionales  En el curl femoral baja en 3 segundos. el split puedes hacerlo caminando	Detalle CALENTAR alienta un poco ant mente-musculo mente-musculo tención Explosivid  Anoda las cargas de trabajo y Respeta los tismosole descanda Anota en tismosole descanda Anota on tismosole que no sientas blen,	Series 3 3 2 2 3 3 speticiones.	8 8 15 10 15	8 8 15	peticiones 8 8 8	-3 -2 -2 -2 -1	120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  Barbell squat  Rumanian deadlift  split with dumbell  leg curl  hip aduction  Comentarios Adicionales  En el curl femoral baja en 3 segundos. el split puedes hacerlo caminando	Detalle CALENTAR Alienta un poco ant mente-musculo mente-musculo itención Explosivid  Anota las cargas de trabajo y re Respeta los tempos de descano.	Series 3 3 3 2 2 2 3 3 3 3 3 2 2 2 5 3 3 5 5 5 5	8 8 15 10 15	8 8 15	peticiones 8 8 8	-3 -2 -2 -2 -1	120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl hip aduction  Comentarios Adicionales En el curl femoral baja en 3 segundos. el split puedes hacerlo caminando	Detalle CALENTAR alienta un poco ant mente-musculo mente-musculo tención Explosivid  Anota las cargas de trabajo y re Respeta los tempos de decanac anota en las casillas de comentar ejercios que no sientos bien.	Series 3 3 3 2 2 2 3 3 3 3 3 2 2 2 5 3 3 5 5 5 5	8 8 15 10 15	8 8 15	peticiones 8 8 8	-3 -2 -2 -2 -1	120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio  Barbell squat  Rumanian deadlift  split with dumbell  leg curl  hip aduction  Comentarios Adicionales  En el curl femoral baja en 3 segundos. el split puedes hacerlo caminando	Detalle CALENTAR alienta un poco ant mente-musculo mente-musculo tención Explosivid  Anota las cargas de trabajo y re Respeta los tempos de decanac anota en las casillas de comentar ejercios que no sientos bien.	Series 3 3 3 2 2 2 3 3 3 3 3 2 2 2 5 3 3 5 5 5 5	8 8 15 10 15	8 8 15	peticiones 8 8 8	-3 -2 -2 -2 -1	120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)
Ejercicio barbell squat Rumanian deadlift split with dumbell leg curl hip aduction  Comentarios Adicionales En el curl femoral baja en 3 segundos. el split puedes hacerlo caminando	Detalle CALENTAR alienta un poco ant mente-musculo mente-musculo tención Explosivid  Anota las cargas de trabajo y re Respeta los tempos de decanac anota en las casillas de comentar ejercios que no sientos bien.	Series 3 3 3 2 2 2 3 3 3 3 3 2 2 2 5 3 3 5 5 5 5	8 8 15 10 15	8 8 15	peticiones 8 8 8	-3 -2 -2 -2 -1	120 90 60	Aumenta 1 se Aumenta 1 re Aumenta 1 ser Aumenta 1 ser	ie (4x6) p (3x9) e (3x15) e (3x10)	Aument Aument Aument	esion Semana 3 ta 1 serie (5x6) ta 1 rep (3x10) ta 1 serie (4x15) ta 1 serie (4x10)		Aum	nta 2 kg y resta enta 2 kg y resta Aumenta 2 rep Aumenta 2 rep	2 series (3x6) a 2 reps (3x8) o (4x17)

