



FEDERICO PALLONE

Objetivos: Definicion

Peso: 77kg Altura: 167 Edad: 32

Dias de entreno: 4

Horarios: 18.30hs

Insta: @fede.pallone

Lugar de entreno: Gym

Zona: Rodriguez, Bs As

Dedicación: Administrativo

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DIA 1

ENFOQUE HOMBROS - BRAZOS

Press militar con manc 2x10 para calentar + 3x12-10

Vuelos laterales con mancuernas 4x12-10

Vuelos posteriores en maquina pec fly 4x15-12 + 2 drops al 25% cada uno al fallo

Curl biceps con barra polea baja 4x12-10

Extension triceps con barra polea alta 4x15-12

Superset (4) Descansar 1.30 min entre series

Martillo con soga 4x12-10

Extension triceps con soga polea alta 4x15-12

Circuito cardio:

ABS crunch con peso tras nuca x15

ABS cortos x fallo

Sets de 3 vueltas sin descanso entre los ejercicios. Descansar 1 min y repetir

DIA 2

ENFOQUE ESPALDA

Jalones pronos 2x10 para calentar + 4x12-10 + 1 drop al 25% fallo

Remo en maquina agarre V 4x12-10 + 2 drops al 25% cada uno fallo

Jalones neutros con V 3x10-8

Pullover con soga 3x12-10

Circuito cardio:

ABS crunch con peso tras nuca x15

Plancha dinamica x10

ABS cortos x fallo

Sets de 3 vueltas sin descanso entre los ejercicios. Descansar 1 min y repetir

DIA 3

ENFOQUE PIERNAS

Sentadilla smith 2x10 para calentar + 3x12-10

Hack 3x10-8

Estocadas con mancuernas dinamicas 3x10-8

Sillon cuadriceps 4x15-15-12-10 + 1 drop al 25% fallo

Camilla femorales 4x12-10

Aducción en maquina 3x15-12

Abducción en maquina 4x20

Circuito cardio:

ABS crunch con peso tras nuca x15

ABS cortos x fallo

Sets de 3 vueltas sin descanso entre los ejercicios. Descansar 1 min y repetir

DIA 4

ENFOQUE PECHO - TRICEPS

Press inclinado con mancuernas 2x10 para calentar + 4x12-10

Press inclinado 35° en smith o maquina 3x10-8

Aperturas en maquina 4x15-12 + 2 drops al 25% fallo

Aperturas planas con mancuernas 3x12-10

Extension triceps con soga polea alta 4x12-10

Extension triceps con soga tras nuca polea alta 4x12-10

Superset (4) Descansar 1.30 min entre series

Fondos en paralelas 2 series por fallo

Realizar sobrecargas progresivas, es decir, en cada serie ir aumentando un poco el peso. El peso en los ejercicios los manejas vos, vas midiendolo, lo importante es que llegues a las repes indicadas. También es importante que las ultimas 3 o 4 repeticiones cuesten mucho así llegamos a trabajar las fibras mas profundas de los musculos. Siempre y cuando se respete bien la técnica. Descansar lo indicado: En los ejercicios por separado 2 min, entre series 1.30 min.

PLAN DE ALIMENTACION:

En lo posible comer:

Primera mañana desayuno:

Op1: 3 huevos en omelete (1 yema) + 2 tostadas integral + 1 manzana verde

Op2: Pancake de 60g de avena + 2 huevos + 150ml de leche + 50g de frutos rojos

Segunda comida almuerzo:

Op1: 250g de carne magra (lomo, cuadril) + 60g de arroz o spaghetti + 100g brocoli

Op2: 250g de pechugas + 250g de batata + 200g de espinaca

Op3: 1 lata de lomito + media palta + 1 tomate + 2 huevos + 60g arroz

Op4: 250g de salmon + 200g de batata + 200g de espinaca

Op5: Salteado de 200g de espinaca + 3 huevos + 60g de arroz

Tercera comida merienda:

Op1: 1 tostada integral + 3 huevos revueltos (1 yema) + 1 manzana verde

Op2: 1 batido de proteína en polvo 30g + 1 manzana verde

Cuarta comida cena:

Opciones igual que el almuerzo

