

POSADA

=====
MENS PHYSIQUE-CLASSIC-WELLNESS-BIKINI-FIGURE

BODYBUILDING
NUTRITION
TEAM

(Si tienes 1 hora de tiempo para entrenar o eres principiante realizar 3 series solamente de cada ejercicio)

Si tienes 1 hora y media para entrenar o eres intermedio realizar 4 series de cada ejercicio
Si tienes mas tiempo o eres avanzada realizar 5 series de cada ejercicio).

Trabajar en días alternos al final de tu entrenamiento: 1 día abdomen, 1 día pantorrilla.

Abdomen:

1. Crunch en tabla declinada:
5 series x 20 reps
2. Elevación de piernas (de preferencia colgado):
5 series x 20 reps
3. Plancha:
3 series x 1 minuto

Pantorrilla:

1. En costurera:
5 series x 12 reps (pausa al llegar arriba en cada rep de 2 segundos bajando lento)
2. En maquina de pie, elevación de talón:
5 series x 12 reps (pausa al llegar arriba en cada rep de 2 segundos bajando lento)

Lunes
Pecho - tríceps

Ejercicio	Series	Repeticiones (cada serie ir aumentando el peso)
1.Superset: -Cristos en banca inclinada con mancuerna: -Press champagne en banca inclinada:	5	-Cristos en banca inclinada con mancuerna: (repeticiones lentas, controladas) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Press champagne en banca inclinada: 1-20 reps 2-15 reps

		3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
2.Superset: -Press inclinado con mancuernas: -Press inclinado con barra olímpica:	5	-Press inclinado con mancuernas: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Press inclinado con barra olímpica: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5- 6 reps
3.Superset: -Crossover: -Fondos al fallo:	5	-Crossover: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Fondos al fallo:
4.Press en banca plana con disco	4	1-4: 20 reps
5.Superset: -Extensión de codo en polea alta con cuerdas: -Extensión de codo en polea alta con cuerdas tras nuca:	5	-Extensión de codo en polea alta con cuerdas: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Extensión de codo en polea alta con cuerdas tras nuca: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
6.Superset: -Press california: -Copa mancuerna a 1 brazo:	4	-Press california: al fallo sacar entre 10-20 reps -Copa mancuerna a 1 brazo: 12 reps con cada brazo
7. Copa mancuerna a 2 brazos:	4	1-20 reps

		2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps
--	--	-------------------------------------

Martes

Espalda – Bíceps

Ejercicio	Series	Repeticiones (cada serie ir aumentando el peso)
1.Triserie: -Pulldown prono: -Remo en T prono: -Remo en polea baja con triangulo:	5	-Pulldown prono: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Remo en T prono: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Remo en polea baja con triangulo: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
2.Superset: -Pullover en polea alta con barra recta: -Pulldown tras nuca:	5	-Pullover en polea alta con barra recta: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concentrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Pulldown tras nuca: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concentrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
3.Remo mancuerna agarre prono:	4	1-20 reps 2-15 reps

		3-12 reps 4-10 reps
4.Dominadas al fallo:	7	Al fallo:
5.Superset: -Curl de bíceps con barra Z: -Curl de bíceps mancuernas con giro:	4	-Curl de bíceps con barra Z: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps -Curl de bíceps mancuernas con giro: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps
6.Superset: -Curl de bíceps en predicador: -Curl de bíceps mancuernas agarre martillo:	4	-Curl de bíceps en predicador: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps -Curl de bíceps mancuernas agarre martillo: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps

Miércoles
Pierna

Ejercicio	Series	Repeticiones (cada serie ir aumentando el peso)
1.Leg curl acostado:	5	(Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-25 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5- 25 reps (movimiento fluido series de bombeo)

<p>2.Superset:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Leg press: (piernas separadas, puntas ligeramente abiertas) -Leg curl sentado: 	5	<ul style="list-style-type: none"> -Leg press: (piernas separadas, puntas ligeramente abiertas) (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Leg curl sentado: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-25 reps (movimiento fluído)
<p>3.Superset:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sentadilla en smith machine con stop: (ponemos los seguros para descansar la barra al bajar y subimos) -Leg extension con stop: (subimos explosivo, bajamos lento y descansamos totalmente la maquina al llegar abajo 2 seg en cada rep) 	5	<ul style="list-style-type: none"> -Sentadilla en smith machine con stop: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Leg extension con stop: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
<p>4.Superset:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Leg curl unilateral de pie: -Peso muerto con barra olimpica: 	4	<ul style="list-style-type: none"> -Leg curl unilateral de pie: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps -Peso muerto con barra olimpica: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps

2-15 reps
3-12 reps
4-10 reps

Jueves
Hombro – Trapecio

Ejercicio	Series	Repeticiones (cada serie ir aumentando el peso)
1.Supeset: -Laterales con mancuernas: -Remo vertical al pecho, agarre amplio:	5	-Laterales con mancuernas: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Remo vertical al pecho, agarre amplio: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
2.Superset: -Press mancuernas: -Elevación frontal con mancuernas agarre neutro:	5	-Press mancuernas: 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Elevación frontal con mancuernas agarre neutro: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-15 reps con un brazo, con el otro brazo y 15 reps con los 2 brazos 2-15 reps con un brazo, con el otro brazo y 15 reps con los 2 brazos 3-12 reps con un brazo, con el otro brazo y 12 reps con los 2 brazos 4-10 reps con un brazo, con el otro brazo y 10 reps con los 2 brazos 5- 6 reps con un brazo, con el otro brazo y 6 reps con los 2 brazos
3.Superset: -Peckdeck para posteriores agarre neutro: -Press en maquina agarre abierto: (de 90 grados hacia arriba, lento)	5	-Peckdeck para posteriores agarre neutro: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps

		3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Press en maquina agarre abierto: (Movimiento lento y controlado, sostenemos 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concéntrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
4.Superset: -Encogimientos de hombro con barra olimpica: -Remo vertical con barra Z agarre cerrado:	5	-Encogimientos de hombro con barra olimpica: 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Remo vertical con barra Z agarre cerrado: 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps

Viernes
Bíceps – tríceps

Ejercicio	Series	Repeticiones (cada serie ir aumentando el peso)
1.Superset: -Curl de bíceps en predicador: -Curl de bíceps mancuernas agarre martillo:	5	-Curl de bíceps en predicador: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Curl de bíceps mancuernas agarre martillo: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
2.Superset: -Extensión de codo en polea alta con cuerdas:	5	-Extensión de codo en polea alta con cuerdas: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps

-Extensión de codo en polea alta con cuerdas tras nuca:		2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Extensión de codo en polea alta con cuerdas tras nuca: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
3.Superset: -Curl de bíceps en predicador: -Curl de bíceps mancuernas agarre martillo:	5	-Curl de bíceps en predicador: (Movimiento lento y controlado,) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Curl de bíceps mancuernas agarre martillo: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
4.Superset: -Press francés: -Copa mancuerna a 1 brazo:	5	-Press francés: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Copa mancuerna a 1 brazo: (Movimiento lento y controlado) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
5.Superset: -Extensión de codo con barra recta en polea alta: -Curl de bíceps en polea baja con cuerdas:	4	-Extensión de codo con barra recta en polea alta: 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps -Curl de bíceps en polea baja con cuerdas: 1-20 reps 2-15 reps

		3-12 reps 4-10 reps
--	--	------------------------

Sabado

Pierna (énfasis en femoral)

Ejercicio	Series	Repeticiones (cada serie ir aumentando el peso)
1.Superset: -Leg Curl sentado: -Hacksquat:	5	-Leg Curl sentado: (repeticiones lentas, controladas, pausa de 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concentrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Hacksquat: (repeticiones lentas, controladas) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
2.Superset: -Leg curl acostado: -Leg press (piernas separadas, puntas ligeramente abiertas)	5	-Leg curl acostado: (repeticiones lentas, controladas, pausa de 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concentrica) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Leg press (piernas separadas, puntas ligeramente abiertas): (repeticiones lentas, controladas) 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps
3.Superset: -Sentadilla libre: -Desplantes caminando en espacio largo:	5	-Sentadilla libre: 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps 4-10 reps 5-6 reps -Desplantes caminando en espacio largo: 1-20 reps 2-15 reps 3-12 reps

		4-10 reps 5-6 reps
4.Leg extension:	6	(repeticiones lentas, controladas, pausa de 2 seg. En cada reps al llegar al final de la fase concentrica) 1-30 reps 2-25 reps 3-20 reps 4-15 reps 5-12 reps 6-10 reps
5.Superset: -Abducción en maquina: -Aducción en maquina:	4	50 reps en cada uno