

"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

TODAS LAS SETS ENUMERADAS SON SETS DE TRABAJO. TOME TANTOS CONJUNTOS DE CALENTAMIENTO COMO SEA NECESARIO. MINIMO 1 SET DE CALENTAMIENTO CON BAJO PESO PARA CADA EJERCICIO.

DIA 1 - PECHO, HOMBRO Y TRICEPS

activaciones *tantas series como sea necesario**

Banca inclinada en smith (30grados) – 1 set de 15 reps , 1 set de 12 reps, 2 series, 5-8 reps max peso



Banca plana con mancuernas o con barra como lo prefiera – 1 set de 12 reps , 1 de 10 reps ,1 de 8 reps



"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

Pecho inclinado en maquina hammer: 2 sets de 12 reps
2 sets TECNICA (10/25)
1 sets 3/7

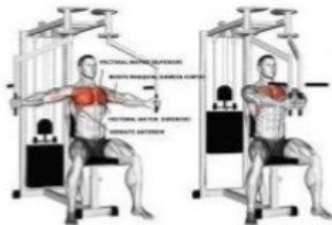
TERMINOS

10/25 / REALIZR 10 REPS DESCANSAR 5 A 10 SEG Y APARTIR DE ALLI 5 REPS HASTA COMPLETAR 15 CON MICRO DESCANSOS

3/7 REALIZAR 3 REPS , DESCASAR 5 SEG, REALIZAR 4 REPS DESCANSAR 5 ... HASTA LLEGAR A 7 REPS



Aperturas – 1 set de 12 reps 1 set 2 series, 10 reps
2 sets TECNICA (10/25)
(sujetar desde arriba del agarre para activar mas el pec superior)



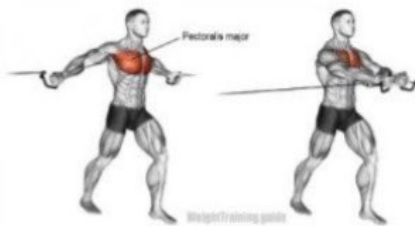
CHEST BISERIE (4 sets) DOS EJERCICIOS UNO TRAS OTRO SIN DESCANSO
Pectoral en cables– 10 reps , 2 drops
Dips – 10 – 15 rep realicelos en maquina para no comprometer su hombro

"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

TERMINOS

DROPS: REALIZAR CON UN PESO 10 REPS, DESCARGAR EL PESO Y REALIZAR OTRAS 10 SIN DESCANSO

3 series total (incluyendo 1 drops sets), 10-15 reps, 60 segundos de descanso antes de las series de trabajo



HOMBROS:

hombro lateral acostado- 3 sets, 8-20 reps

*** doble drop sets, en las 3 mejores series, 90 segundos de descanso x serie

Elevación laterales con mancuerna - 3 series, 8 - 10 reps, con 3 drop sets. 2 minutos de descanso por serie

TRICEPS.

- Lazo 4 series de 12 pesadas
- Polea con barra 3 series de 12 Biserie con copa en polea.
- Brazo pata triceps polea alta cruzada 4 x 12 ultima en drop set

"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

DIA 2 LAT FOCUS - ESPALDA Y BICEPS

(Series de activación) – Calentamiento con ejercicio 1

EJERCICIO 1: Rest pause (se fracciona una serie en varias mini-series, con un breve descanso entre cada una, habiendo demostrado alta eficacia en la consecución de hipertrofia muscular.

Jalón polea (agarre cerrado) - 4 sets , 8 reps - Técnica rest pause en la última set



EJERCICIO 2:

jalón polea individual- 3 sets, 6-10 reps, 2 minutes descanso entre series

"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"



EJERCICIO 3: Biserie

remo maquina individual- 1 sets, 5-8 reps

remo maquina - 5-10 reps

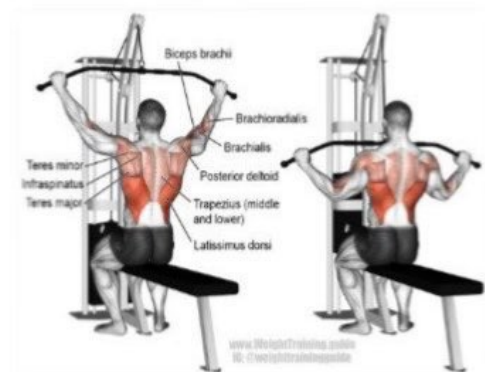
*** Super-set solo en la ultima serie, 10-15 segundos de pausa entre cada set. 1-2 drop sets, totalizando 2-3 series con ambos brazos (ejercicio C2)



EJERCICIO 4: Biserie

"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

pull over polea - 12-20 reps
jalon polea agarre abierto - 8-20 reps****
3 sets, 1 minuto de descanso entre cada set



EJERCICIO 5: Súper serie

Remo con barra/peso muerto/encogimientos - 6-8 reps (rows)

6 remos al fallo , 5 encogimientos, 5 peso muerto, 5 encogimientos, peso muerto al fallo. Cada set tiene por lo menos 25 reps. 2 sets de este circuito ,90 segundos de descanso entre sets.

****** pausa para descansar dos veces durante cada serie (10 segundos de descanso manteniendo las manos en la barra)**

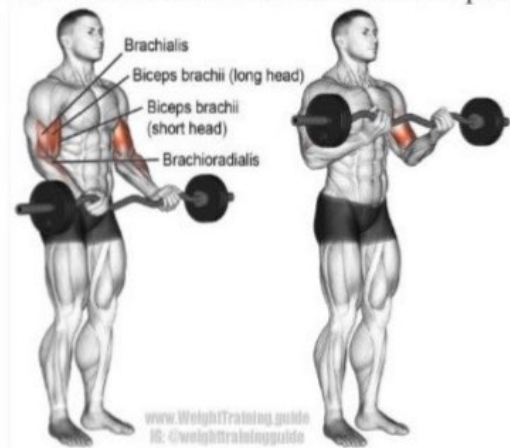
"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"



BICEPS

EJERCICIO 1: Drop set en la ultima set

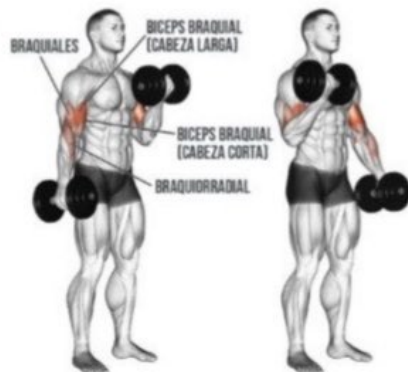
Curl con barra 5 series de 10 a12. Repetidas aumentando peso. Y la última en drop set.



EJERCICIO 2:

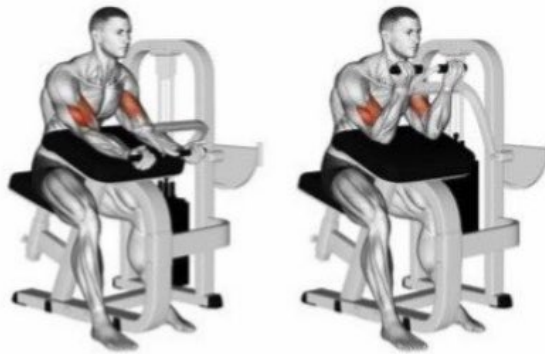
"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

Curl con mancuerna de 5 series de 12



EJERCICIO 3: Drop set en la ultima set

Predicador 6 series y última en drops



DIA 3 - PIERNA COMPLETA

"activación pierna" – Calentamiento

(REALICE EXTENSION 3 SERIES DE 30 REPS POCO PESO Y AVANZADAS)

"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

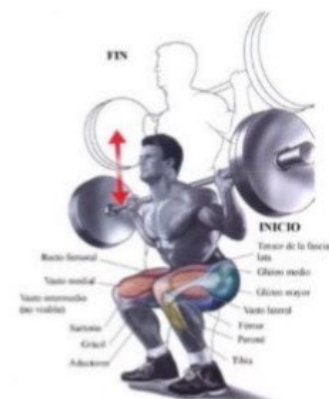
Extensión rodilla

3X 30,20,15

1 TRIPLE DROP SET SOSTENIENDO 5 SEGUNDOS EN LA ULTIMA REPETICION DE CADA DROP



Sentadilla libre 1 x 15 , x 12 , 8 , 8 EN MAQUINA SMITH



Prensa
2 set de 15 reps
1 set de 6 a 8 reps aumente peso
1 set de 6 a 8 reps con dos dropsets
1 set pesada con 10seg en rest pause

2 set de 15 reps
1 set de 6 a 8 reps aumente peso
1 set de 6 a 8 reps con dos dropsets
1 set pesada con 10seg en rest pause

1 set pesada con 10seg en rest pause



*** 3 sets con 2 a 3 minutos de descanso entre cada serie gigante



"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

BISERIE

Maquina abductor - 4x 12 ultima set en 2 drop sets
Sentadilla sissy - 50 reps

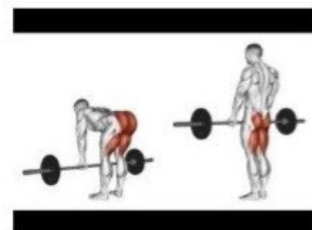


FEMORAL EN SUPERSERIE

Flexion sentado - 7 sets, 8-12 reps, 45 a 60 segundos descanso
2 sets TECNICA (10/25)

Flexion acostado 7 sets de 10 reps completas y 5 sosteniendo 5 segundos arriba +
parciales al fallo

Peso muerto pierna rigidas
3 x12 bajo lento y siente el trabajo en la parte posterior



"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

PANTORRILLA

Elevación gemelos maquina - 6 x 15 de pie 30 seg entre cada serie (estiramiento completo hacia arriba y abajo, controlado)



shutterstock.com • 434632420

PANTORRILLA

Extesion gemelos en maquina - 4 sets, 10-12 reps, 60 seconds descanso



"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

DIA 4 HOMBROS PECHO Y TRICEPS (Series de activación) – Calentamiento

Elevación laterales con mancuerna - 3 series, 6 - 10 reps, 2 minutos de descanso entre serie



EJERCICIO 1:

Press mancuerna - 3 sets, 6 - 8 reps, 2 minutos de descanso en medio de las series de trabajo.



"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

EJERCICIO 2: 2 series aproximación y 2 de trabajo (series de trabajo)

hammer militar press 2 series de trabajo + 3 parciales



EJERCICIO 3: Drop set en todas las serie

Laterales en polea acostado sobre banca - 3 sets, 8-20 reps

*** double drop sets on all 3 top sets, 90 segundos de descanso entre serie

"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"



EJERCICIO 4: Drop set o (series descendentes) en la última serie
cruce en polea alta (hombro posterior) - 3 sets, 8-20 reps
*** doble drop sets en la última serie , 90 segundos de descanso



EJERCICIO 5: Super serie TODO UNO TRAS OTRO SIN DESCANSO

Laterales mancuerna - 10 reps sentado
press detrás de nuca - 10 reps
prone rear delt banco inclinado - 10 reps
Laterales en agarre pronación - 10 reps sentado
Elevación frontal mancuerna - 10 reps sentado

*** 2 sets , 45 seg a 60g de descanso entre set

"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

EJERCICIO 6: Pectoral inclinado mancuernas

2 sets 12 reps, 2 sets de 6 a 8 reps



EJERCICIO 6: Aperturas en maquina

2 sets 12 reps, 2 sets de 6 a 8 reps

2 sets TECNICA (10/25)

TRICEPS.

- Lazo 4 series de 12 pesadas
- Pres con mancuernas 4 series última en drop set
- Polea con barra 3 series de 12 Biserie con copa en polea.
- maquina fondos 4 x 12 ultima en drop set

DIA 5 - ESPALDA GROSOR

Peso muerto 2 series de 20 en biserie con hiperextension para activar lumbar

hammer espalda – 4 series, 6-15 reps, 2 minutos descanso entre las mejores series
2 sets TECNICA (10/25)

"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"



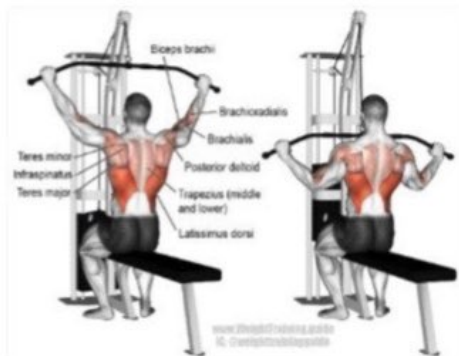
BISERIE

Remo polea 3 sets de 8 a 10 reps técnica rest pause
pull over polea- 12-20 reps



Jalon polea - 8-12 reps 3 sets, 1 minuto de descanso entre cada set
2 sets TECNICA (10/25)

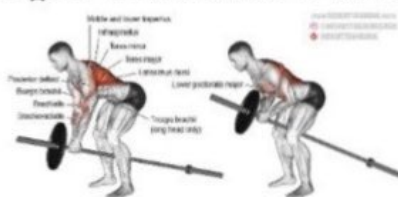
"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"



maquina espalda apoyada en el pecho 2 series de trabajo x 6 a 10 reps con 2 dropsets

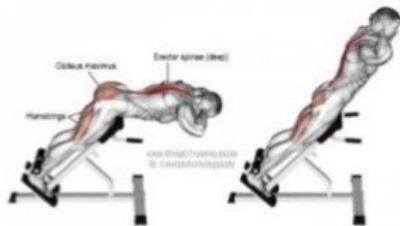


Agarre neutro en barra 1serie trabajo set: 6 a 8 reps



Hyperextension 3 sets de 15 a 20 reps isométrico de 1 segundo

"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"



HOMBRO POSTERIOR:

BISERIE

Cruce cables polea alta (delt) – 6 sets x 15 reps

Hombros posterior con lazo 6 sets x 20 reps



"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

DIA 6 – BRAZO COMPLETO TRÍCEPS / BÍCEPS

1. Pull down con lazo
2 set de 20
2 set de 12 más peso
1 drop set up hace 6 max peso descarga 12 , descarga 24
2. Copa pesado o rompe cráneos si hay dolor de codo
3x12
3. Press Plano agarre cerrado
4x12 + patada tríceps con mancuernas 4x10
4. Cruce de poleas + fondos en banco al fallo en maquina
4x12
1 drop set

BICEPS

1. Curl de biceps barra z
3 series de 12 aumentando peso
1 serie doble tiempo x12 Reps
Sube mantiene 3 segundo y termina movimiento



"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"

2. Curl de biceps martillo pesado unilateral



3. Curl spider

2 series de 10

10:3:X:0

2 series

2:3:10:0.

Explicación :

La cadencia se corresponde de 4 números. El 1o corresponde a la fase excéntrica, el 2o número a la transición entre fase excéntrica y concéntrica, el 3er dígito al de la fase concéntrica y el 4a a la transición entre concéntrica y excéntrica. La "X" corresponde a realizarlo de manera explosiva o lo más rápido

"LA CLAVE DE CUMPLIR TUS OBJETIVOS EMPIEZA CON TU DETERMINACION, DISCIPLINA Y PACIENCIA"



Nota: puede realizarlo con mancuernas o con barra