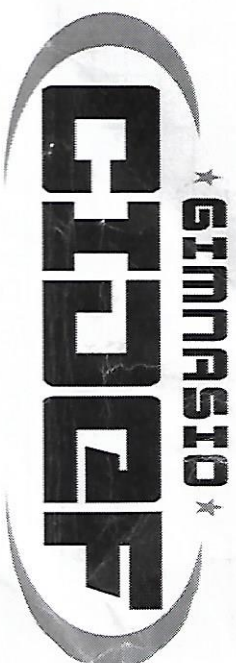


BICEPS	Nº	Series	REPETICIONES
Curl barra	8	4	10
Curl barra w			
Curl barra bco scott			
Curl manc. Bco scott			
Curl manc marlillo	3	4	10
curl manc sentado			
Curl manc bco 45º			
curl manc concentrado			
Curl c/polea			
Curl en tx			
Curl c/banda			
TRICEPS	Nº	Series	REPETICIONES
Press frances c/barra			
Press frances c/manc			
Press frances c/polea			
Press sentado c/manc 1b			
Press sentado c/manc 2b	7	4	10
Patada de burro c/manc			
Extensiones c/polea	4	4	10
Extensiones c/cuerda			
Extensiones invertido			
Extensiones c/banda			
Empuje c/barra			
Empuje c/manc			
Fonde en paralelas			
Fondo entre bco			
EJERCICIOS DINAMICOS	Nº	Series	REPETICIONES
Fuerza c/impulso manc/barra			
2º Tiempo c/manc - barra			
Cargada parado			
Cargada de potencia			
Envion			
Envion de potencia			
Arranque			
Arranque de potencia			
Setadilla de arranque			
Tijeras alternadas			

ENTRENAMIENTO						
Ejerc.	1º sem	2º sem	3º sem	4º sem	5º sem	6º sem
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						



WWW.AGFITNESS.COM



DATOS PERSONALES	
ACTIVIDAD:	
APELLIDO:	OLIVERA
NOMBRE:	DAVID
EDAD:	
FECHA DE INICIO:	27/06/22
OBJETIVOS:	
ANTECEDENTES:	
PAUSA ENTRE SERIES:	
PAUSAS ENTRE EJERCICIOS:	
DÍAS DE ENTRENAMIENTO:	1-2-3-4-5





ABDOMINALES	Nº	Series	REPETICIONES
Flexiones d/tronco	X	4	12
Bisagra			
Vela	X	4	15
Rotacion de tronco en colch.			
Pendolo			
Elevaciones en paralela			
Plancha lateral	0	4	20
Agrupado			
Oblicuos <i>Parados d/tr</i>	0	4	15
Hiperextencion c/pelota			
Twis			
ESPINALES/LUMBARES	Nº	Series	REPETICIONES
Maquina			
Hiperextenciones			
Nados			
Hiperextenciones/bco plano			
PIERNAS CUADRICEPS	Nº	Series	REPETICIONES
Sentadilla c/barra/ manc			
Sentadilla Frontal			
Sentadilla c/trx			
Sentadilla c/banda			
Sentadilla + Fuerza			
Sentadilla			
Prensa 45°			
Extensiones en camilla	5	4	12
Subidas al bco c/Disco	1	4	8
Subidas al bco + Fuerza			
Estocadas c/manc			
Estocadas c/trx			
Estocadas c/cajon			
Estocadas c/banda			
Estocadas			
PIERNAS ISQUIOTIBIALES	Nº	Series	REPETICIONES
Flexiones en camilla			
Flexiones en polea parado	2	4	10
Peso muerto c/manc o c/barra			
Alcance			
Alcance c/1 pierna			

ADUCTORES	Nº	Series	REPETICIONES
Aductores en polea			
Aductores en colchoneta			
Desplante laterales			
Sentadilla sumo			
ABDUCTORES	Nº	Series	REPETICIONES
Abductores c/ polea			
Abductores cen colchoneta			
GLUTEOS	Nº	Series	REPETICIONES
Gluteos c/ polea			
Gluteos en colchonetas			
Elev. d/cadera <i>Piso</i>	6	4	12
GEMELOS/PANTORRILLA	Nº	Series	REPETICIONES
Elev. c/barra / Manc			
Elev. Sentado en maquina			
Elev. c/ prensa 45°			
Elev. c/1 pierna parado			
PECHO	Nº	Series	REPETICIONES
Press Bco plano c/barra			
Press Bco inclinado c/barra			
Press Bco plano c/manc			
Press Bco inclinado c/manc	6	4	10
Apertura en bco plano			
Apertura en bco inclinado			
Peck-Deck	3	4	12
Cruces c/cable			
Cruces c/cable c/1 brazo			
Fondo en paralela			
Pullover			
Flexo-extencion de brazos			
Flex/ext c/			
Apertura o Press en trx			
Apertura o Press c/ banda			
Press			
TRAPECIO	Nº	Series	REPETICIONES
Remo de pie c/ barra o manc			
Remo de pie c/ polea			
Elev. c/barra o manc			

ESPALDA	Nº	Series	REPETICIONES
Dominadas abiertas			
Dominadas cerradas			
Tiron abierto en maquina			
Tiron cerrado en maquina			
Tiron c/ triangulo en maquina			
Tiron lateral en maquina			
Tiron c/ 1 brazo en maquina	1	4	12
Tiron en trx			
Tiron a 1 brazo en trx			
Apertura en trx			
Tiron c/ banda			
Remo abierto c/maquina			
Remo cerrado c/maquina			
Remo c/triangulo en maquina			
Remo lateral c/maquina			
Remo c/barra "T"	5	4	12
Remo c/1 brazo en maquina			
Remo c/banda			
Remo c/barra			
Medio c/manc			
Pullover c/maquina			
Pullover c/banda			
HOMBRO	Nº	Series	REPETICIONES
Press militar c/barra			
Press militar c/manc invertido			
Press lateral c/manc			
Fuerza parado c/ <i>Manc</i>	2	4	10
Vuelo lateras c/manc			
Vuelo lateral c/			
Vuelo lateral c/polea			
Vuelo ant. c/ <i>Disco</i>	7	4	10
Vuelo ant. c/polea			
Vuelo ant. c/barra - manc			
Posterior c/man			
Posterior c/polea			
Posterior c/banda			
Fuerza c/ impulso			