

	RUTINA ADAPTADA CICLISMO ////				
DIA 1 :	PECHO				
4X18	PLANO CON BARRA				
4X18	INCLINADO CON BARRA				
4X18	APERTURA PLANO CON MANCUERNAS				
4X18	CRUCES EN POLEA ALTO				
4X18	PULL OVER				
Trabajar con pesos moderados a livianos parte alta / descansos de 1 min					
Dia 2 :					
CUADRICEPS :					
4X8	SILLON				
4X8	SENTADILLAS FRONTALES				
4X8	PENDULAR				
4X8	ESTOCADAS CORTAS INDIVIDUALES				
4X8	PRENSA PISADA CENTRADA				
4X8	PANTORRILLAS EN MAQUINA				
trabajar con cargas altas , sin sacrificar la tecnica , decanso de 2 min					
Dia 3 :					
Espalda y hombros					
4x15	jalon al menton				
4x15	remo bajo				
4x15	remo con mancuernas				
4x15	press militar				
4x15	elevaciones frontales				
4x15	vuelos laterales				
pesos livianos con descanso de 1 min					
Dia 4 :					

femorales / isquios					
4x8	camilla de femo				
4x8	peso muerto				
4x8	prensa pisada alta				
4x8	banco lumbar con disco				
4x8	pantorrillas en maquina				
cargas altas , descansos de 2 min					
Dia 5					
Biceps y triceps					
4x15	alternados con mancuernas				
4x15	curl de barra recta				
4x15	curl de barra W				
4x15	jalon con V				
4x15	jalon con cuerda				
4x15	fondos en banco				
trabajar con poca carga y descansos de 1 min					
Dia 6 :					
gluteos :					
4x8	elevacion de pelvis				
4x8	sentadillas profundas				
4x8	sentadillas zumo				
4x8	patada con cable o peso muerto a una pierna				
4x8	pantorrillas				

Brandan Pablo Gonzalo -{ñ'p