

**Rutina adaptada: HEAVY DUTY // HOMBRES :**

**DIA 1 : PECHO**

PECHO PLANO C/ MANCUERNAS / press x 15 / apertura x 15 / empuje x 15 reps sin descanso X2

PECHO INCLINADO C/ MANCUERNAS / press x 15 / apertura x 15 / empuje x 15 reps sin descanso X2

FLEXIONES AL PISO / 15 CERRADAS / 15 DISTANCIA DE HOMBROS / 15 ABIERTAS sin descanso X2

CRUCES EN POLEA 4X18

CRUCES DE PECTORAL BAJO CON MANCUERNAS 4X18

**DIA 2 : PIERNAS**

15 MIN DE CALENTAMIENTO PREVIO EN BICI O SALTOS CON CUERDA

SILLON 15 REPETICIONES A DOS PIERNAS / 15 REPETICIONES INDIVIDUALES X 3

SENTADILLAS FRONTALES CON BARRA 15 REPS X 6 SERIES DESCANSOS DE 15 SEG

PRENSA 15 PISADA CERRADA / 15 PISADA ABIERTA / 15 PISADA CERRADA TALONES JUNTOS X 3

BULGARAS 5 X 20 CON CARGA

SYSI 3 X FALLO MUSCULAR

**DIA 3 : ESPALDA**

JALON AL MENTON 15 AL FRENTE / 15 INVERTIDO / 15 INVERTIDO CERRADO X 4 SERIES

REMO BAJO 15 / 15 INDIVIDUALES / 15 INDIVIDUALES CON MANCUERNAS X 3 SERIES

REMO CON BARRA W O RECTA 4 X 15 CON CARGA Y LENTAS

EXTENSIONES EN POLEA 4 X 18

DOMINADAS 4X10

**DIA 4 : HOMBROS**

PRESS MILITAR CON BARRA 15 / PRESS ARNOLD 15 / PRESS MANCUERNAS 15 SEGUIDAS X 3

VUELOS LATERALES 15 JUNTOS / 20 INDIVIDUALES / X 4

ELEVACION FRONTAL 15 CON BARRA / 15 CON DISCO / 15 CON MANCUERNAS X 2

POSTERIOR EN POLEA 4 X 20 CON CARGA

ENCOGIMIENTOS CON BARRA O MANCUERNAS 4 X 15 PESADOS

**DIA 5 : TRICEPS Y BICEPS**

**TRICEPS**

JALON CON CUERDA 15 / TRASNUCA CUERDA 15 / INDIVIDUAL 15 X 3

TRASNUCA CON MANCUERNA 4X18

FONDOS EN BANCO 3 X FALLO MUSCULAR

**BICEPS :**

ALTERNADOS CON MANCUERNAS 4X15

CURL CON BARRA W 15 ABIERTOS / 15 CERRADOS / 15 CERRADOS CODOS SOBRE CUERPO X 3

CURL CON BARRA 3 SERIES X FALLO MUSCULAR 443793878

