

Espalda – Bíceps

Dominadas en máquina con ayuda agarre amplio al fallo x 4 series

Colocamos la barra que tienes los dos agarres a los extremos. Hacemos 15 rep peso medio con 3 seg de concentrado en la fase positiva (abajo), combinadas con dominadas de agarre cerrado 4 series.

Cambiamos al triángulo y la misma dinámica 15 rep peso medio con 3 seg de concentrado en la fase positiva (abajo), combinadas con remo en máquina unilateral 4 series.

predicador con barra peso moderado al fallo 4 series

21 con 7 seg aguantando en medio y lo combinamos con Curl sentado con mancuerna pesada 8 rep por brazo 3 series

Curl con barra combinado con concentrados 4 series

Pierna – Pantorrilla

100 sentadillas en dos series de 50 rep descanso de 30 seg

Sentadilla Smith con peso moderado 10 rep rápidas, 5 bajamos lento (5 seg) y subida rápida, 5 bajamos rápido y subimos lento (5 seg) y 10 seg de isometría con el peso

Prensa el peso moderado, haremos 5 rep bajando lento y enseguida 5 subida lenta (lenta 5 seg) y 10 rep rápidas normales, combinada con isometría 30 seg.

Extensiones 10 rep puntas abiertas, 10 puntas en medio y 10 rep puntas adentro 5 combinamos con isometría de 30 seg 4 series

Femoral acostado con 2 placas 15 rep luego con 1 placa 10 rep por lado con un solo pie subimos de nuevo a 2 placas 15 rep con desplantas dobles en tu mismo lugar 5 series

Prensa pesado piernas abiertas y fuera de la prensa las puntas 10 rep bajamos lento y subimos rápido y 10 rep bajamos rápido y subimos lento con 30 seg de isometría fuera de la prensa 5 series

Sentadilla libre puntas abiertas 15 4 series

Pantorrilla 6 series 10 rep puntas abiertas, 10 rep puntas en medio y 10 rep puntas adentro recuerda lo bueno es apretar al estirar y hacer el ejercicio en 3 movimientos (Puntas abiertas, Enmedio y cerradas).

Femoral

Femoral acostado con 2 placas 15 rep luego con 1 placa 10 rep por lado con un solo pie subimos de nuevo a 2 placas 15 rep con desplantes dobles en tu mismo lugar 5 series

Prensa pesado piernas abiertas y fuera de la prensa las puntas 10 rep bajamos lento y subimos rápido y 10 rep bajamos rápido y subimos lento con 30 seg de isometría fuera de la prensa 5 series

Sentadilla libre puntas abiertas 15 4 series

Glúteo solo una triserie polea baja con las tobilleras extensiones para glúteo 10 rep con lado dobles, 10 sentadillas sumo mancuerna pesada dobles y abductores abriendo 30 rep 4 series

Terminas con 15 sentadillas búlgaras por lado sin descanso 4 series

Pecho – Tríceps

Banco plano con mancuernas haremos press con peso moderado 12 rep combinados con medias lagartijas o lagartijas al fallo 3 series

Banco inclinado con barra 12 rep combinados con 15 cristos o peckdeck 4 series

Banco declinado con mancuernas 15 rep 4 series

Press francés 12 rep combinado con patada de mula 10 rep y combinado con copa a dos manos x 4 series

Copa a dos manos 12 rep 4 series

Fondos en banco al fallo 5 series

Hombro

30 laterales y 30 frontales 2 series

En un banco en posiciones inclinada mentón fuera del banco y pecho bien recargado vamos a hacer el ejercicio de las tres partes del hombro 10 posteriores, 10 frontales y 10 laterales sentados todo ejecutado sin pausas 3 series.

Press militar con barra combinadas posteriores en el peckdeck 20 rep 4 series

Terminamos con encogimientos de hombro para trapecio y remo al pecho pegando el mentón al cuerpo 12 de cada uno 4 series

Glúteo

Sentadillas sumas sin peso 30 rep sin peso 2 series para calentar

Puentes pélvicos pesados 15 rep combinado con peso muerto con mancuerna sin doblar rodilla 4 series

Sentadillas sumó doble pesada combinado con sentadillas búlgaros en máquina Smith 12 por lado 4 series

Sentadillas sissy con disco profunda 15 rep combinada con desplantes largos ida y vuelta 4 series

Pantorrilla 6 series 10 rep puntas abiertas, 10 rep puntas en medio y 10 rep puntas adentro recuerda lo bueno es apretar al estirar y hacer el ejercicio en 3 movimientos.

Cardio al final 45 min, días de pierna 30 min