

Espalda y tríceps

Con el mismo triangulo haremos 7 series de 12 rep peso moderado subida lenta y bajada rápida

Remo con mancuerna 12 rep pesados combinado con jalón al ombligo con barra 10 rep (si no traes baja cámbialo por jalón con mancuerna en un banco inclinado) 4 series

Jalón amplio pesado 10 rep combinado con jalón invertido 10 rep 5 Series

Jalón con cuerda 3 rep de 15

Jalón invertido con barra plana 12 rep y 5 parciales 5 series

Press francés 12 rep peso moderado 4 series

Pecho y bíceps

Dos series de calentamiento 30 press en cualquier banco sin peso

Press inclinado con mancuerna 12 rep y en el mismo banco 12 rep de cristos 4 series

15 lagartijas y enseguida 10 rep press plano 4 series

Pecdeck 12 rep peso moderado solo descanso de 20 seg 5 series

Predicador con barra z 10 rep pesadas 3 series

Martillos subida rápida y bajada lenta 5 seg 10 rep 5 series

Curl con barra 10 rep y 5 parciales 7 series

Pierna

Sentadillas sin peso 3 series de 30

Sentadillas en máquina Smith 10 rep rápidas, 5 bajando lento, 5 subida lenta ñ con 30 seg de isometría 4 series

Prensa 20 rep ligeras y desplantes con poco peso 10 pasos por lado 4 series

Femoral acostado 15 rep pesadas combinadas con peso muerto 15 sin doblar rodilla 4 series

Femoral sentado 15 rep pausa abajo de 2 seg 5 series

Pantorrilla sentado 6 series de 15 rep

Hombro

Estiramiento

Calentamiento 2 series de 30 laterales y 30 frontales

Laterales diferentes pesos en rep de 20, 15, 10, 15, 20 (escalera) 3 series

Laterales inclinados 12 rep por lado 4 series

Press militar con mancuerna pesadas 4 de 10 rep con 30 seg de isometría

En banco inclinado pecho abajo haremos 15 posteriores, 15 frontales 4 series

Posteriores parado 15 rep 5 series

Cardio y ABS

Recomendaciones:

Haremos los entrenamientos en biseries

Descanso de 1 min 30 seg.

Podemos meter entre cada serie o los descanso algunas abdominales.