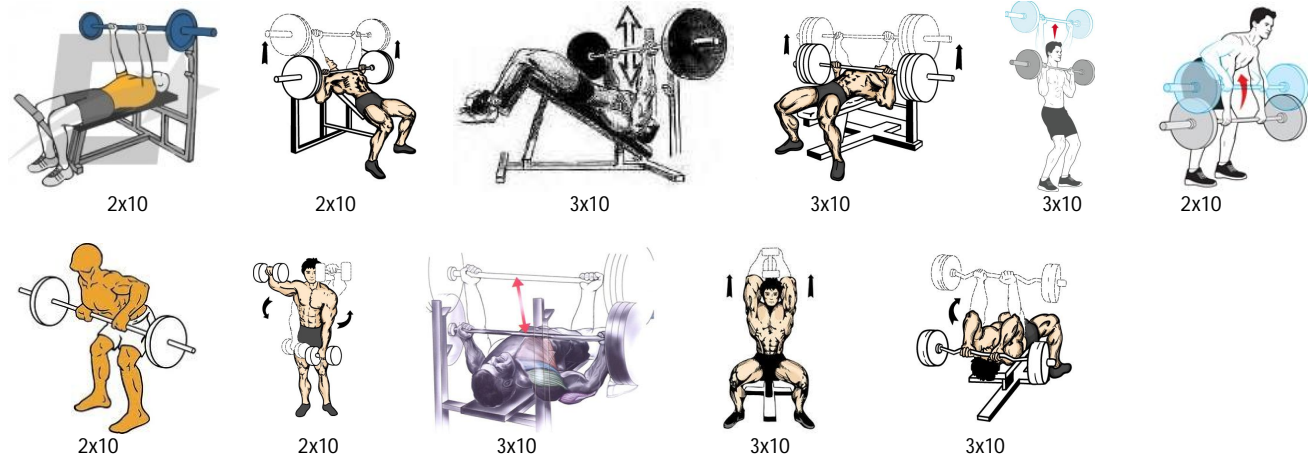


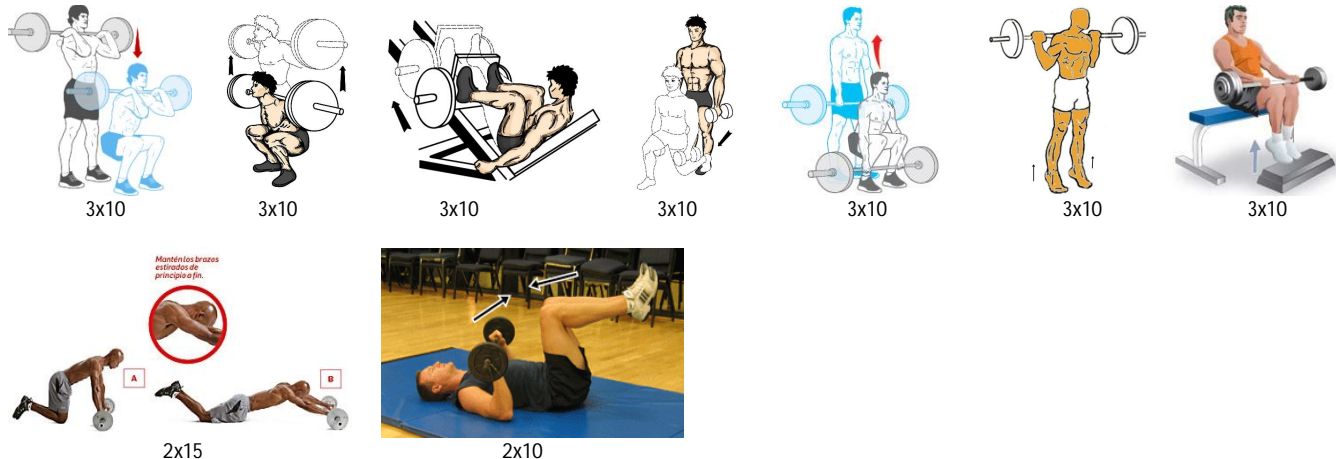
SEMANAS 1-2

Entrenamiento 1: Día de empujón (Pecho & Deltoides y tríceps)



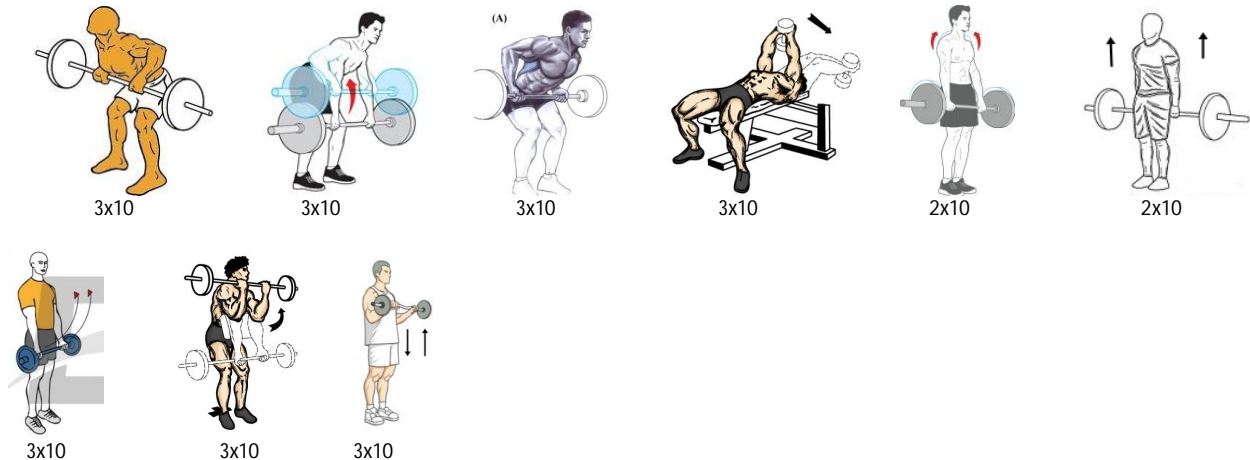
- *Press inclinado con agarre cerrado
- *Press inclinado con agarre abierto
- *Press declinado
- *Press de banca
- *Press militar
- *Remo con barra de pie y agarre abierto
- *Remo con barra de pie y agarre cerrado
- *Elevaciones frontales
- *Press de banca con agarre invertido
- *Extensión de tríceps sentado
- *Extensión de tríceps acostado

Entrenamiento 2: Piernas & Abdominales



- *Sentadilla frontal
- *Sentadilla normal
- *Prensa
- *Tijeras alternas
- *Peso muerto
- *Elevación de talones de pie
- *Elevación de talones sentado
- *Rodar con la barra
- *Encogimiento con barra

Entrenamiento 3: Día de tirón



- *Remo con barra y agarre normal
- *Remo con barra y agarre abierto
- *Remo con barra y agarre supino
- *Pullover en banco declinado
- *Encogimientos
- *Encogimientos por detrás de la espalda
- *Flexión de brazos con barra
- *Flexión de brazos en banco Scott
- *Flexión de brazos con agarre invertido

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO

| Lunes | | | | | Martes | | | | |
|--|--------|-----|--|--|------------------------------|--------|-----|--|--|
| Ejercicio | Series | Kgs | | | Ejercicio | Series | Kgs | | |
| Press inclinado cerrado | 2x10 | | | | Sentadilla frontal | 3x10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Press inclinado | 2x10 | | | | Sentadilla normal | 3x10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Press declinado | 3x10 | | | | Prensa | 3x10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Press de banca | 3x10 | | | | Tijeras alternas | 3x10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Press militar | 3x10 | | | | Peso muerto | 3x10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Remo con barra de pie y agarre abierto | 2x10 | | | | Elevación de talones de pie | 3x10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Remo con barra de pie y agarre cerrado | 2x10 | | | | Elevación de talones sentado | 3x10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Elevaciones frontales | 2x10 | | | | Rodar con la barra | 2x15 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Press de banca con agarre invertido | 3x10 | | | | Encogimiento con barra | 2x10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Extensión de tríceps sentado | 3x10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Extensión de tríceps acostado | 3x10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Miércoles | | | | | Jueves | | | | |
|-------------------------|--------------|-----|--|--|---------------------------------------|-------------|-----|--|--|
| Ejercicio | Series | Kgs | | | Ejercicio | Series | Kgs | | |
| Sentadillas | 15-12-101-10 | | | | Curl de Pie Barra Z | 15-12-10-10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Extensión en Maquinas | 15-12-10-10 | | | | Curl Banco Scott Barra Z | 15-12-10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Tijeras Mancuernas | 15-12-10 | | | | Martillo Mancuernas | 15-12-10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Curl Tumbado en Maquina | 15-12-10-10 | | | | Curl concentrado en Maquina | 15-12-10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Gemelos en Paralelas | 4x15 | | | | Press Banca Agarre Cerrado | 15-12-10-10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Gemelos en Prensa | 3x40 | | | | Extensión Mancuerna por encima cabeza | 15-12-10 | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | Jalones en Polea con Cuerda | 15-12-10 | | | |

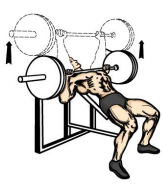
| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-------------------|------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Fondos en Maquina | 3xal fallo | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

SEMANA 3-4

Entrenamiento 1: Día de empujón



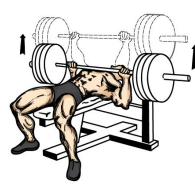
2x7



2x7



3x7



3x7



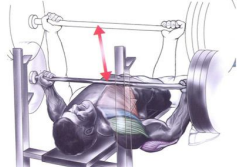
3x7



2x7



2x7



3x10



3x10



3x10

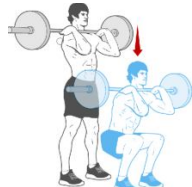
- *Press inclinado con agarre cerrado
- *Remo con barra de pie y agarre abierto
- *Extensión de tríceps sentado

- *Press inclinado con agarre abierto
- *Remo con barra de pie y agarre cerrado
- *Extensión de tríceps acostado

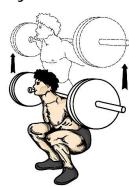
- *Press declinado
- *Elevaciones frontales

- *Press de banca
- *Press militar
- *Press de banca con agarre invertido

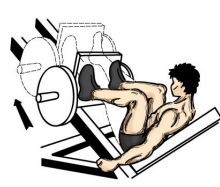
Entrenamiento 2: Piernas y Abdominales



3x7



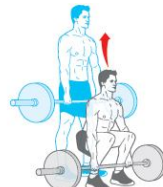
3x7



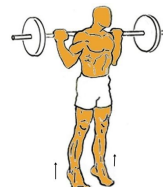
3x7



3x10



3x10



3x20



3x10



2x15



2x10

- *Sentadilla frontal
- *Sentadilla normal
- *Prensa
- *Tijeras alternas
- *Peso muerto
- *Elevación de talones de pie
- *Elevación de talones sentado
- *Rodar con la barra
- *Encogimiento con barra

Entrenamiento 3



3x7



3x7



3x7



3x10



2x7



2x7



3x7



3x10

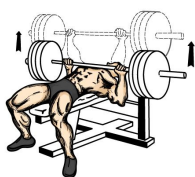


3x10

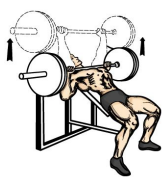
- *Remo con barra y agarre normal
- *Remo con barra y agarre abierto
- *Remo con barra y agarre supino
- *Pullover en banco declinado
- *Encogimientos
- *Encogimientos por detrás de la espalda
- *Flexión de brazos con barra
- *Flexión de brazos en banco Scott
- *Flexión de brazos con agarre invertido

SEMANA 5-6

Entrenamiento 1



3x5



2x5



2x5



3x5



3x5



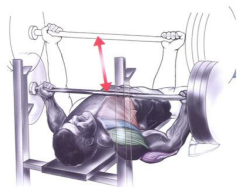
2x10



2x10



2x10



3x5



2x5



3x10

*Press de banca

*Remo con barra de pie y agarre abierto

*Press de banca con agarre cerrado

*Press inclinado con agarre normal

*Remo con barra de pie y agarre cerrado

*Extensión de tríceps

*Press inclinado con agarre estrecho

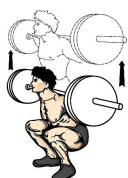
*Elevación frontal

*Press declinado

*Press militar de pie

*Press de banca con agarre invertido

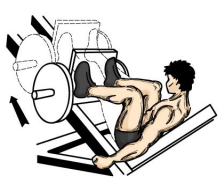
Entrenamiento 2



3x5



3x5



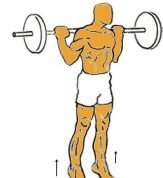
3x5



3x10



3x10



3x12



3x20



2x15



2x12

*Sentadilla

Rodadas con la barra

*Sentadilla frontal

*Encogimiento con barra 2x12

*Prensa

*Tijera alterna

*Peso muerto rumano

*Elevación de talones de pie

*Elevaciones talones, sentado

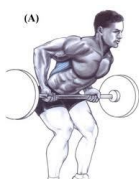
Entrenamiento 3



3x5



3x5



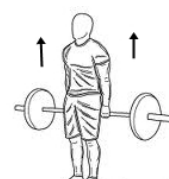
3x5



3x10



2x5



2x5



3x5



3x10



3x10

*Remo con barra y agarre normal supino

*Encogimiento

*Flexiones de brazos con agarre invertidos

*Remo con barra y agarre amplio supino

*Encogimiento tras nuca

*Remo con barra y agarre prono

*Flexiones de brazos con barra

*Pullover en banco declinado

*Flexiones en banco Scott