

LUNES – JUEVES

PECHO

Bench Press

PIRAMIDAL (10-8-6-4-2 y bombear con el mínimo Haciendo un mínimo de 15 repeticiones).

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Pecho Inclinado

3x12 con el mínimo de peso que se inició la serie piramidal de Bench Press.

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Pecho Declinado

3x12 con el mínimo de peso que se inició la serie piramidal de Bench Press.

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Peck Deck

3x12 peso mediano

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Cruces con cable en poleas

3x15 con peso ligero para estirar y aflojar pecho marcandolo.

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

HOMBRO

Press Militar

4x10 con peso mediano

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Press de hombro con mancuerna

3x12 peso mediano

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Disco al frente

3x12 peso pesado

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

TRICEPS

Barra cerrada

Barra Olimpica de 20 kgs.

3x12 peso mediano

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Polea frontal

3x12 peso pesado

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Polea a la nuca

3x12 peso mediano

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

FONDOS

3x15 piernas flexionadas cruzadas

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

ABDOMINALES

4x50

Banco inclinado con manos

A la nuca.

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

BICICLETA

10 a 15 Minutos a ritmo 3/4

MARTES - VIERNES

PIERNA

Sentadilla Completa

PIRAMIDAL (10-8-6-4-2 y bombear con el mínimo Haciendo un mínimo de 15 repeticiones).
No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Desplantes con mancuerna

3x12 peso pesado
No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Legs extensión

3x10 con peso controlado
No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Leg Curl

3x10 con peso controlado
No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Pantorrilla

3x15 con peso mediano
No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

BICEPS

Parado barra olimpica

4x10 con 30 kgs.
No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Parado barra z invertido

3x15 con 20 kgs.
No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Predicador

3x15 con 20 kgs.

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Mancuernas alternando

3x10 con cada brazo

10 kgs. De peso

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

ESPALDA

Jalones en polea al frente abierto

3x10 con peso pesado

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Jalones en polea al frente cerrado

3x10 con peso pesado

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

Remo

3x10 con peso pesado

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

TRAPECIO

Barra Olimpica

4x10 con peso pesado

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

DOMINADAS

2x25

Brazos abiertos por enfrente

Del pecho

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

2x25

Brazos cerrados por enfrente

Del pecho

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

ABDOMINALES

4x50

Banco inclinado con manos

A la nuca.

No descansar mas de 1 min.
entre cada serie.

OJO: Hidratarse lo mas posible durante la rutina para eliminar toxinas y grasa del cuerpo con agua natural solamente. (No gatorade, enerplex o semejantes).