

# ENTRENAMIENTO: 91

Sistema: Continuo Duración: 50  
 Técnica: Piramide Tarde:  
 Recuperación: 90 seg Nivel: 6

(\* ) = Superseries, Triseries o Circuitos.

DÍA 1		CARDIO
	<b>SIMULADOR ELIPTICO</b>  x Pesos: 5 min	
	<b>Press compuesto Pullover</b>  4 x 12/10/8/6 Pesos:	PECTORAL
	<b>PRESS INCLINADO EN MULTIPOWER</b> 4 x 12/10/8/6 Pesos:	
	<b>FLEXIONES CON ALTURA Y LASTRE</b> 4 x 12/10/8/6 Pesos:	
	<b>Flexiones barra curl 21</b>  4 x 12/10/8/6 Pesos:	BICEPS
	<b>Curl biceps schott inclinado 1 mano</b> 4 x 12/10/8/6 Pesos:	
	<b>CINTA CORRER</b>  x Pesos: 20 MIN	CARDIO

DÍA 2		CARDIO
	<b>SPINNING</b>  x Pesos: 5 min	
	<b>Tijera en multipower serie completa</b> 4 x 12/10/8/6 Pesos:	CUADRICEP:
	<b>SENTADILLA</b>  4 x 12/10/8/6 Pesos:	
	<b>EXTENSION EN MAQUIN</b>  4 x 12/10/8/6 Pesos:	
	<b>TIJERA ALTERNA CON MANC</b> 4 x 12/10/8/6 Pesos:	
	<b>Flexiones plantar de pie</b>  4 x 12 Pesos:	GEMELO
	<b>Flexiones plantar sentado</b>  4 x 12 Pesos:	
	<b>REMO</b>  x Pesos: 25 min	CARDIO

DÍA 3		CARDIO
	<b>SPINNING</b>  x Pesos: 5 MIN	
	<b>Dominadas agarre estrecho</b> 5 x 15c/6/8/10/12 Pesos:	DORSAL
	<b>REMO EN PUNTA AGARRE BARRA</b> 4 x 6/8/10/12 Pesos:	
	<b>JALON FRONTAL</b>  5 x 15c/6/8/10/12 Pesos:	
	<b>REMO ALTO AGARRE ESTRECHO</b> 4 x 6/8/10/12 Pesos:	
	<b>FLEXIONES DE TRONCC TUMBADO</b> 5 x 15c/6/8/10/12 Pesos:	ABDOMINAL
	<b>ELEVACION DE PIERNAS COLGADO</b> 4 x 6/8/10/12 Pesos:	
DÍA 4		DELTOIDE
	<b>REMO ALTO</b>  4 x 12/10/8/6 Pesos:	

	<b>ELEV. A 1 MANO MANC 45°</b> 4 x 12/10/8/6 Pesos:	
	<b>EXTENS. TRICEPS SENT INCLI 45° Z</b> 4 x 12/10/8/6 Pesos:	TRICEPS
	<b>EXTENS TRICEPS POLEA CODO EN BANCO</b> 4 x 12/10/8/6 Pesos:	
	<b>ABDMEN LATERAL CRUZADO BANCO</b> 4 x 40 Pesos:	ABDOMINAL
	<b>ELEVACION DE PIERNAS BANCO INC</b> 4 x 40 Pesos:	
	<b>SIMULADOR ELIPTICO</b>  x Pesos: 25 MIN	CARDIO