

ENTRENAMIENTO: 94

Sistema: Continuo Duración: 50
 Técnica: Piramide Tarde:
 Recuperación: 1 min Nivel: 7


(*) = Superseries, Triseries o Circuitos.


DÍA 1		CARDIO
	SIMULADOR ELIPTICO	
	x	
	Pesos: 5 min	
	PECTORAL	
	Press compuesto Pullover	
	4 x 12/10/8/6	
	Pesos:	
	PRESS INCLINADO EN MULTIPOWER	
	4 x 12/10/8/6	
	Pesos:	
	FLEXIONES CON ALTURA Y LASTRE	
	4 x 12/10/8/6	
	Pesos:	
	LUMBAR	
	PESO MUERTO	
	4 x 12/10/8/6	
	Pesos:	
	HIPEREXTENSIONES 0°	
	4 x 12	
	Pesos:	
	ANTEBRAZC	
	RODILLO	
	4 x 15	
	Pesos:	

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


	CARDIO
	REMO
	x
	Pesos: 10 MIN
DÍA 3	
	CARDIO
	SPINNING
	x
	Pesos: 5 MIN
	DORSAL
	Dominadas agarre estrecho
	4 x 12/10/8/6
	Pesos:
	REMO EN PUNTA AGARRE BARRA
	4 x 12/10/8/6
	Pesos:
	JALON FRONTAL
	4 x 12/10/8/6
	Pesos:
	REMO ALTO AGARRE ESTRECHO
	4 x 12/10/8/6
	Pesos:
	ABDOMINAL
	ENCOGIMIENTOS EN BANCO
	4 x 12/10/8/6
	Pesos:
	ABDOMINAL
	ELEVACION DE PIERNAS: COLGADO
	4 x 12/10/8/6
	Pesos:

	ANTEBRAZC
	FLEXION MANCUERNAS SENTADO
	4 x 15
	Pesos:
	CARDIO
	SPINNING
	x
	Pesos: 10 MIN
DÍA 4	
	DELTOIDE
	REMO ALTO
	4 x 12/10/8/6
	Pesos:
	ELEV. A 1 MANO MANC 45°
	4 x 12/10/8/6
	Pesos:
	ELEVACION LATERAL
	4 x 12/10/8/6
	Pesos:
	ABDOMINAL
	ENCOGIMIENTOS EN BANCO
	4 x 12/10/8/6
	Pesos:
	ABDMEN LATERAL CRUZADO BANCO
	4 x 40
	Pesos:
	OBLICUO
	Unilateral mancuerna
	4 x 40
	Pesos:


	CARDIO
	SIMULADOR ELIPTICO
x	
Pesos: 10 MIN	


	CARDIO
	REMO
x	
Pesos: 10 MIN	


DÍA 5


	TRICEPS
	EXTENS. TRICEPS SENTADO INCL 45°
4 x 12/10/8/6	
Pesos:	


	EXTENS TRICEPS POLEA CODO EN BANC
	4 x 12/10/8/6
Pesos:	

	BICEPS
	Flexiones barra curl 21
4 x 12/10/8/6	
Pesos:	

	Curl biceps schott inclinado 1 mano
	4 x 12/10/8/6
Pesos:	

	GEMELO
	Flexiones plantar prensa inclinada
4 x 15	
Pesos:	

	LUMBAR
	HIPEREXTENSIONES A 45°
4 x 15	
Pesos:	

	ANTEBRAZCO
	EXTENSION MANCUERNAS SENTADO
4 x 15	
Pesos:	