



A	EJERCICIOS	Series y Repeticiones	B	EJERCICIOS	Series y Repeticiones
1	Press banca declinado	4x12-10-8-6	1	Remo con barra invertido	4x12-10-8-6
2	Press inclinado mancuerna	4x6	2	Jalon tras nuca	4x6
3	Aperturas planas	3x8	3	Pullover	3x8
4	Contractor	3x10	4	Encogimiento con mancuernas	3x10
5			5	Extension tronco en maquina	3x10
6	Gemelo en prensa	3x20	6		
7	Soleo en maquina	3x25	7	Femoral tumbado	3x10-8-6
8			8	Peso muerto piernas rectas	3x6
9	Sit up en 45*	3x20	9	Excentricos de femoral	3x8
10	Crunch invertido en plano	3x25	10		

C	EJERCICIOS	Series y Repeticiones	D	EJERCICIOS	Series y Repeticiones
1	Sentadilla abierta	4x12-10-8-6	1	Press tras nuca	4x12-10-8-6
2	Jaca cerrada	4x6	2	Press en maquina frontal	4x6
3	Tijera adelante	3x8	3	Elevacion lateral en polea	3x8
4	Extensiones	3x10	4	Pajaro en pie	3x10
5			5		
6	Crunch en plano	2x20	6	Gemelo en jaca	3x20
7	Crunch en polea de pie	2x25	7	Soleo en cuclillas	3x25
8	Elevacion lateral polea baja	2x30	8		
9			9	Patadas de rana	3x20
10			10	Crunch en maquina placas	3x25

E	EJERCICIOS	Series y Repeticiones
1	Press banca cerrado	3x10-8-6
2	Frances barra abierto	3x6
3	Polea invertida	3x8
4		
5	Curl mancuernas alterno	3x10-8-6
6	Curl con barra Z	3x6

ORIENTACIONES :

FALLO SÓLO ÚLTIMA SERIE

DESCENDENTE EN ÚLTIMO EJERCIC

10+10+10

7	Scott mancuerna 90*	3x8
8		
9	Flexiones muñeca detrás	3x20
10	Antebrazo con rodillo prono	3x25

DESCANSOS INCOMPLETOS

SEMANAS 1-4-7-10

A	EJERCICIOS	Series y Repeticiones	B	EJERCICIOS	Series y Repeticiones
1	Press inclinado barra	3x8-6-4	1	Sentadilla cerrada en maquina	3x8-6-4
2	Press plano mancuerna	3x4	2	Prensa abierta	3x4
3	Aperturas declinadas	3x6	3	Tijera atrás	3x6
4	Cruce de poleas	2x15 congest	4	Extensiones 1 pierna	2x15 congest
5			5		
6	Press militar	3x8-6-4	6	Sit up con giro	3x10
7	Remo en pie agarre cerrado	3x4	7	Crunch invertido tabla inclin.	3x12
8	Elevaciones laterales manc.	3x6	8	Crunch en polea de rodillas	2x15
9		2x15 congest	9		
10	Gemelo en pie (triple desc.)	3x15+15+15	10		

C	EJERCICIOS	Series y Repeticiones	D	EJERCICIOS	Series y Repeticiones
1	Dominada	3x8-6-4	1	Peso muerto	3x8-6-4
2	Remo con barra	3x4	2	Femoral tumbado	3x4
3	Remo con mancuerna	3x6	3	Femoral sentado	2x15 congest
4	Encogimientos en multipower	2x15 congest	4		
5			5	Gemelo en prensa	3x10
6	Pajaro cerrado sentado	3x6	6	Gemelo maquina 45*	3x12
7	Pajaro en polea 1 mano	2x15 congest	7		
8			8	Crunch tabla inclinada	3x10

9	Soleo en maquina	3x10	9	Elevacion piernas en 45*	3x12
10	Soleo en cuclillas	3x12	10	Crunch laterales en romana	2x15

E	EJERCICIOS	Series y Repeticiones
1	Scott en 45* cerrado	3x8-6-4
2	Curl barra con impulso	3x4
3	Martillo alterno	2x15 congest
4		
5	Press banca agarre supino	3x8-6-4
6	Frances con barra cerrado	3x4
7	Polea con cuerda	2x15 congest
8		
9	Curl antebrazo	3x10
10	Curl prono	3x12

ORIENTACIONES :

FALLO EN NINGUNA SERIE
ÚLTIMO EJERCICIO A CONGESTIÓN
DESCANSOS COMPLETOS

SEMANAS 2-5-8-11

A	EJERCICIOS	Series y Repeticiones	B	EJERCICIOS	Series y Repeticiones
1	Press barra plano	4x15-12-10-8	1	Curl mancuerna simultaneo45*	4x15-12-10-8
2	Press declinado mancuernas	4x8	2	Triceps polea invertido	4x15-12-10-8
3	Aperturas inclinadas	4x10	3	Scott 2 mancuernas	3x8
4	Cruce de poleas tumbado	4x12	4	Frances cable sentado	3x8
5			5	Curl concentrado manc. 90*	3x10
6	Soleo en maquina	3x25	6	Patadas con mancuerna	3x10
7	Gemelo en prensa	3x30	7		
8			8	Flexion antebrazo 1 mancuerna	3x25
9	Sit up en 45* con peso	3x25	9	Extension barra en prono	3x30
10	Crunch en polea tumbado	3x30	10		

C	EJERCICIOS	Series y Repeticiones	D	EJERCICIOS	Series y Repeticiones
1	Sentadilla en multipower	4x15-12-10-8	1	Press sentado mancuernas	4x15-12-10-8
2	Prensa a 1 pierna	4x8	2	Press tras nuca multipower	4x8
3	Extensiones	4x10	3	Elevacion lat manc 1 mano	4x10
4	Sissy	4x12	4	Encogimientos post mancuera	4x12
5			5		
6	Femoral sentado	4x15-12-10-8	6	Triceps polea con cuerda	3x10
7	Femoral en pie 1 pierna	3x8	7	Frances cable 1 mano	3x10
8	Peso muerto rodillas rectas	3x10	8		
9			9	Elevacion piernas en fondera	3x25
10	Crunch pelvis elevada (desc)	3x10+10+10	10	Abdominales en V	3x30

E	EJERCICIOS	Series y Repeticiones
1	Jalon invertido	4x15-12-10-8
2	Gironda abierto	4x8
3	Remo con mancuerna	4x10
4	Pullover con barra	4x12
5	Buenos dias	4x12
6		
7	Scott en maquina	3x10
8	Curl polea 1 mano	3x10
9		
10	Gemelo en pie (desc)	3x10+10+10

ORIENTACIONES :

FALLO MUSCULAR TODAS SERIES

DESCANSOS AL MÍNIMO

AL TERMINAR SERIE GIGANTE

DE TODOS LOS EJERCICIOS

NO IMPORTAN LOS PESOS

SEMANAS 3-6-9-12