

NOMBRE:
PROGRAMA: Quintuple Division

FECHA:
NIVEL: AVANZADO

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

	L	M	X	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							

OBJETIVOS

HIPERTROFIA, FUERZA Y BAJAR

ENTRENAMIENTO PESAS

A	EJERCICIOS	SERIES Y REPETICIONES
1	Press plano barra	4x5 Dejando 1 o 2 en recamara
2	Cruce poleas Inclinado	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
3	Press inclinado agarre prono	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
4	Fondos en paralelas	3x fallo Fallo muscular
5		
6	Elevaciones laterales máquina	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
7	Face pull	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
8	Press francés con mancuerna	4 de 12-10-8-6 Dejando 1 o 2 en recamara
9	Patada en polea con cuerda 1 mano	4 de 12-10-8-6 Dejando 1 o 2 en recamara
10	Gemelo en Multipower	4x10+10+10 en piramide descendente.

B	EJERCICIOS	SERIES Y REPETICIONES
1	Sentadilla barra	4x5 Dejando 1 o 2 en recamara
2	Prensa abierta	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
3	Tijera atrás	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
4	Extension de cuadriceps	3 de 12 Al fallo.
5		
6	Peso muerto mancuernas	4x5 Dejando 1 o 2 en recamara
7	Femoral fumbado	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
8	Peso muerto piernas rectas	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
9	Rodillo de abdomen	4x15-12-10-10
10		

C	EJERCICIOS	SERIES Y REPETICIONES
1	Dominada	4x5 Dejando 1 o 2 en recamara
2	Remo T en maquina	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
3	Remo con mancuerna 1 mano de pie	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
4	Remo horizontal propio peso	3x fallo Fallo muscular
5		
6	Encogimiento trapecio en polea	3x15 Dejando 1 en recamara
7	Encogimiento barra Z sentado	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
8	Curly de biceps mancuerna sentado	4 de 12-10-8-6 Dejando 1 en recamara
9	Predicador cuclillas polea baja con barra	4 de 12-10-8-6 Dejando 1 en recamara
10	Soleo en maquina	1x100

D	EJERCICIOS	SERIES Y REPETICIONES
1	Press militar barra de pie	4x5 Dejando 1 o 2 en recamara
2	Elevaciones laterales polea baja a 1 mano	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
3	Elevaciones frontales con barra Z	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
4	Press en maquina hack	3 de 12 Al fallo.
5		
6	Aperturas pecho maquina	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
7	Flexiones pecho	1x100
8		
9	Elevación de piernas colgado	4 de 12-15
10	Crunch en polea alta	4x15

E	EJERCICIOS	SERIES Y REPETICIONES
1	Peso muerto barra	4x5 Dejando 1 o 2 en recamara
2	Peso muerto hacka	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
3	Flexion femoral de pie 1 pierna	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
4		
5	Sentadilla piernas juntas peso por delante	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
6	Sentadilla bulgara	3 de 12-15 Dejando 1 en recamara
7	Lumbar en maquina romana	4x15
8		
9	Gemelo en prensa	4 de 10-8-7-6
10		

ORIENTACIONES

SISTEMA DE TRABAJO: Trabajamos a frecuencia 2, llegando solo al fallo en ejercicios más Analíticos y que menos riesgo de lesión.
Nos centramos en trabajar por sensaciones, siempre tenemos que notar la condicion Concéntrica y excéntrica de cada repetición.

APUNTAR LOS PESOS DE CADA SERIE E INTENTAR INCREMENTARLOS CADA SEMANA.
Estamos sin trabajo cardio vascular, ya que cuesta ganar peso, en el caso de querer meter algo, haremos 2 días trabajar de baja intensidad como cambiar unos 25 minutos intentado que sea en un sesión a aparte.