

Espalda

Jalon en medio 4x20

Remo sentado

Remo normal

Pecho

Press sentado

Peck fly

Pechi en medio inclinado

Bicep_____

Press frances

Martillo

Barra jalar arriba

Tricep_____

Copa 1 mano

Fondos

Barra jalar hacia abajo

Hombro_____

En medio

Mariposa

Plancha brazos extendidos

Brazo_____€

Cuerda para triceps - Trineo en maquina -
copa a dos manos
20x20x15x15

Jalón cerrado a la barbilla - remo con
mancuerna
5x20

Press con mancuernas - elevación frontal con
disco
4x20

Pecho_____€
empujar maquina enfrente
4x20

Halar hacua en medio
4x20

Acostado mancuerna

4x20

Peckfly

4x20

Fondos al reves maquina

4x20

Bicep

Curl

4x20

Curl barra

4x15

Concentrado

4x15

Predicador 4x15

Bicep 4x20

Curl 5 kg

Curl barra z 3 placas

Jalon cuerda hacia arriba 3 placas

Tricep _____

Cuerda 4 placas

Copa 1 mano 5kg

Fondos libres

Press para pecho en maquina - remo trineo

20-20-15-15

Press con mancuernas banco inclinado -

Jalon frontal abierto

20-20-15-15

Maquina de Peck Fly - Remo con mancuerna

20-15-15-12

Maquina de fondos (agarre abierto) - Jalon

cerrado a la barbilla

20-15-15-12

Biceps__€€

Curl mancuernas

Martillo

Curl barra

Tricep

Cuerda

Fondos maquina

Barra hacia abajo

Pecho

Jalon al centro

Elevacion mancuernas inclinado

Empujon en frente maquina

Barra horizontal

Fondos hacia enfrente

Peck fly

Espalda

Remo sentado

Remo normal

Remos mancuerna

Jalon al medio

Hombro

Militar

Lateral

Levantamiento frontal disco
Olevantamiento barra hasta barbilla
Cuerda hacia atras 90%
Para atras en maquina rara
Pierna
Prensa
Peso muerto
Sentadilla sumo
Femoral sentado/acostado
Pantorrilla
Brazo
Curl barra
Cuerda
Martillo
Copa 2 manos
Press frances (barra z)
Fondos maquina
Cuerda 1 mano
Cuurl con martillo

Brazo y hombro

Levantamiento lateral

Press Militar

Maquina Levantamiento hacia arriba

Maquina hombros para atrás

Levantamiento disco

Curl normal Bicep

Copa a 2 manos

Curl 21

Cuerda

Fondos

Concentrado

Pierna_____

Extensión los 2

Prensa

Peso muerto

Abrir piernas

Desplantes

Pecho espalda

Press Maquina para pecho - Jalon Frontal

abierto para espalda

15-15-12-12

Peck Deck - Remo Trineo agarre cerrado
15-15-12-12

Press con mancuernas banco inclinado -
Remo con mancuerna
12-12-10-8

Press Con barra banco plano - Jalon Frontal
Cerrado
12-12-10-8
Pierna__

Extensiones para cuadriceps - femoral
sentado
12-12-10-10

Prensa abierta - Femoral acostado a 1 pierna
15-15-12-10-8

Sentadilla libre - Maquina de abductores
15-15-12-12-10

Hombro

Triserie

Press con mancuernas - elevaciones laterales - Elevacion frontal con disco
4x15

Press en maquina - Encogimientos con mancuernas para trapecio - Remo a la barbilla con barra
15-15-12-12-10

Brazo ____

Press militar con mancuernas - elevación lateral con manc de pie
15-15-12-12

Remo a la barbilla - Elevacion frontal con disco
15-15-12-12

Curl de biceps con barra - Curl con

mancuernas martillo

4x15

Curl predicador - Cuerda para triceps

12-12-10-10

Press frances - Fondos en maquina

4x15

Pierna__€

Tren inferior

Extensiones para cuadriceps - Femoral

Sentado 20-20-15-15

Sentadilla Zumo con mancuerna - Maquina
de abductores

20-20-15-15

Femoral Acostado en maquina - prensa
cerrada

4x15

Pantorrilla de pie y Aductores 3x25

Día 1 _____

Pecho - Biceps

Triserie

Press banco inclinado con barra - Press
banco inc con mancuernas - Maquina de
Peck Deck

15-15-12-10

Biserie

Press Con manc banco plano 12-12-10-10
Maquina de peck Fly 4x20

Biceps

Curl con mancuernas alternado -
Curl con barra en polea baja
15-15-12-12-10

Maquina Curl predicador - Curl a una mano

en polea alta

4x15

Notas:

Los ejercicios de pecho peck deck y peck fly llevan 10 segundos de retención en la ultima serie, le bajas un poco el peso y sacas repeticiones al fallo.

Los ejercicios de biceps curl en polea baja y curl a una mano en polea, llevan 20 segundos de retención en la 3ra serie

Día 2_____

Espalda - Triceps

Biserie

Jalon Frontal - Remo Con Manc

20-15-12-10

Triserie

Remo trineo - Jalon Cerrado - Remo con Barra Agarre abierto

15-15-12-10-8

Triceps

Extension con cuerda - Fondos en banco

20-20-15-12-10

Biserie

Copa a dos manos - Patada en polea baja para triceps

15-15-12-12

Notas:

En espalda todos llevan 10 seg de retención en la tercer serie excepto el remo con barra agarre abierto.

En triceps los ejercicios en polea llevan 20 seg de retención en la tercer y cuarta serie.

Día 3 _____\$

Hombro

Press Militar con mancuernas - Elevaciones
Laterales de pie

15-12-12-10-8

Triserie

Elevacion frontal con disco - Press Arnold -
Remo a la barbilla con barra

15-12-12-10-8

Triserie

Halcones en maquina de peck dek - Remo a
la frente con cuerda - Encogimientos para
trapecio con discos

15-15-12-12-10

Abdomen

Crunch

Elevacion de piernas

4x20

Notas: Elevaciones laterales y frontal con disco llevan 10 segundos de retención arriba al final de las series 4 y 5.

Peck dek invertido y remo a la frente llevan 10 segundos de retención en las dos ultimas series y sacas reps al fallo.

Tren inferior_____ dia 4

Extensiones para cuadriceps - Prensa de discos abierta 20-15-12-10

Triserie

Sentadilla Zumo con mancuerna - Peso Muerto con barra - Desplantes estaticos
20-20-15-12

Femoral Acostado en maquina - Femoral sentado
20-20-15-12

Pantorrilla en costurera abierto y cerrado los pies 20 y 20. 4series

Notas: Extensiones lleva 20 segundos de retencion al final de la 3ra y 4ta serie

Femoral acostdo y sentado con 10 de rentencion en 3ra y 4ta serie.

Otro dia

Pecho espalda

Press Maquina para pecho - Jalon Frontal abierto para espalda

15-15-12-12

Peck Deck - Remo Trineo agarre cerrado

15-15-12-12

Press con mancuernas banco inclinado -
Remo con mancuerna

12-12-10-8

Press Con barra banco plano - Jalon Frontal
Cerrado

12-12-10-8

[https://www.facebook.com/reel/
2823233361156549?fs=e&s=cl](https://www.facebook.com/reel/2823233361156549?fs=e&s=cl)

Barbara ferrer