

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