

Entrenamiento de Fuerza General

Estiramiento: Stretch Trainer

Lunes	Variante	Postura	S	R	Peso
Lat Pulldown (alfrente)			6	12	
Remo a una mano en P.B.			6	10	
Remo inclinado con barra			6	10	
Lat Pulldown (traingulo)			6	15	
Pullover con man.			6	12	
Curl Biceps con man. (alternado)			6	10	
Curl biceps tumbado con barra			6	12	
Biceps Curl (predicador)			6	15	
Crunches (banco)			6	15	
Giros con disco			6	18	
Martes	Variante	Postura	S	R	Peso
Press pecho horizontal con barra			6	12	
Apertura inclinado con man.			6	12	
Press Pecho inclinado con barra			6	10	
Pectoral Fly			6	15	
Fondos (Dip assisted)			6	12	
Extension Triceps en polea alta (cuerda)			6	15	
Extension con man. (patada)			6	12	
Triceps Extension			6	12	
Elevacion de piernas (piso)			6	15	
Hiperextension en silla romana			6	15	
Miércoles	Variante	Postura	S	R	Peso
Sentadilla con barra			6	12	
Leg Extension			6	10	
Linear Hack Press			6	12	
Leg Curl			6	12	
Desplante caminando			6	10	
Glute/Ham			6	15	
Hip Abduction			6	15	
Adductor en polea baja			6	12	
Pantorrilla de pie con man			6	15	
Seated Calf (costurera)			6	15	
Abdominal Crunch			6	18	
Oblicuos en banca			6	15	