



Entrenamiento de Fuerza General

Estiramiento: Stretch Trainer

Lunes	Variante	Postura	S	R	Peso
Press pecho inclinado con barra			6	10	
Crossover			6	12	
Press pecho declinado con barra			6	10	
Jalones en polea baja			6	12	
Press pecho horizontal con barra			6	10	
Aperturas con man.			6	10	
Curl Biceps con barra			6	12	
Curl Biceps en polea baja a una mano			6	15	
Crunches (banco)			6	20	
Giros con disco			6	20	
Martes	Variante	Postura	S	R	Peso
Lat Pulldown (tras nuca)			6	10	
Seated Row (medio)			6	12	
Lat Pulldown (invertido)			6	12	
Remo con man. a una mano			6	10	
Lat Pulldown (estrecho)			6	12	
Pullover con barra			6	10	
Press Frances (copa)			6	12	
Jalones en polea alta a una mano			6	10	
Elevacion de piernas (piso)			6	12	
Hiperextension en silla romana			6	15	
Miércoles	Variante	Postura	S	R	Peso
Sentadilla con barra			6	10	
Leg Extension			6	12	
Linear Leg Press			6	10	
Seated Leg Curl			6	10	
Extension de cadera en polea baja			6	15	
Peso muerto con barra			6	12	
Abductor en polea baja			6	15	
Hip Adduction			6	15	
Seated Calf (costurera)			6	15	
Horizontal Calf			6	12	
Abdominal Crunch			6	20	
Oblicuos en banca			6	18	