



UANL



### Entrenamiento de Fuerza General

Estiramiento: Stretch Trainer

Lunes y Jueves	Variante	Postura	S	R	Peso
Press pecho horizontal con man.			<b>5</b>	<b>12</b>	
Pectoral Fly			<b>5</b>	<b>15</b>	
Press pecho inclinado con barra			<b>5</b>	<b>8</b>	
Press pecho declinado con man.			<b>5</b>	<b>10</b>	
Dominadas (abierto)			<b>5</b>	<b>12</b>	
Remo con man. a una mano			<b>5</b>	<b>10</b>	
Lat Pulldown (tras nuca)			<b>5</b>	<b>12</b>	
Remo con barra T			<b>5</b>	<b>10</b>	
Abdominal Crunch			<b>5</b>	<b>20</b>	
Oblicuos en banca			<b>5</b>	<b>20</b>	
Martes y Viernes	Variante	Postura	S	R	Peso
Curl Biceps sentado con man.			<b>5</b>	<b>10</b>	
Curl Biceps en polea baja (recto)			<b>5</b>	<b>12</b>	
Curl concentrado con man.			<b>5</b>	<b>12</b>	
Biceps Curl (predicador)			<b>5</b>	<b>15</b>	
Press Frances tumbado con barra Z			<b>5</b>	<b>10</b>	
Extension en polea baja (patada)			<b>5</b>	<b>12</b>	
Press Frances con barra (copa)			<b>5</b>	<b>12</b>	
Fuerza invertida a una mano en P.A.			<b>5</b>	<b>10</b>	
Elevaciones de piernas (piso)			<b>5</b>	<b>12</b>	
Back Extension			<b>5</b>	<b>20</b>	
Miércoles y Sábado	Variante	Postura	S	R	Peso
Press tras nuca sentado con barra			<b>5</b>	<b>10</b>	
Elevacion Lateral a una mano en P.B.			<b>5</b>	<b>12</b>	
Elevacion Frontal con barra			<b>5</b>	<b>10</b>	
Rear Deltoide			<b>5</b>	<b>12</b>	
Linear Leg Press			<b>5</b>	<b>12</b>	
Leg Extension			<b>5</b>	<b>15</b>	
Seated Leg Curl			<b>5</b>	<b>10</b>	
Extension de cadera en P.B.			<b>5</b>	<b>12</b>	
Hip Abduction			<b>5</b>	<b>15</b>	
Hip Adduction			<b>5</b>	<b>15</b>	
Horizontal Calf			<b>5</b>	<b>12</b>	
Seated Calf (costurera)			<b>5</b>	<b>10</b>	