



UANL



Entrenamiento de Fuerza General

Estiramiento: Stretch Trainer

Lunes y Jueves	Variante	Postura	S	R	Peso
Lat Pulldown (alfrente)			4	12	
Seated Row (bajo)			4	15	
Pullover en polea alta			4	10	
Press Frontal al pecho con barra			4	15	
Encogimientos con man.			4	12	
Encogimientos con barra (atrás)			4	10	
Curl Biceps con barra			4	12	
Curl Biceps con man. (alternado)			4	10	
Biceps Curl (predicador)			4	15	
Abdominal Crunch			4	20	

Martes y Viernes	Variante	Postura	S	R	Peso
Press pecho horizontal con barra			4	10	
Press pecho inclinado con man.			4	12	
Apertura declinado con man.			4	8	
Press hombro con man.			4	10	
Elevaciones laterales con man.			4	12	
Rear Deltoide			4	15	
Press Frances (copa)			4	10	
Extension con man. (patada)			4	12	
Extension Triceps en polea alta (cuerda)			4	15	
Oblicuos en banca			4	20	

Miércoles y Sábado	Variante	Postura	S	R	Peso
Sentadilla Smith Machine			4	12	
Desplantes (estatico)			4	12	
Linear Hack Press			4	10	
Leg Extension			4	12	
Leg Curl			4	12	
Glute/Ham			4	15	
Peso Muerto con barra			4	10	
Horizontal Calf			4	15	
Seated Calf (costurera)			4	10	
Elevacion de piernas (banco)			4	12	