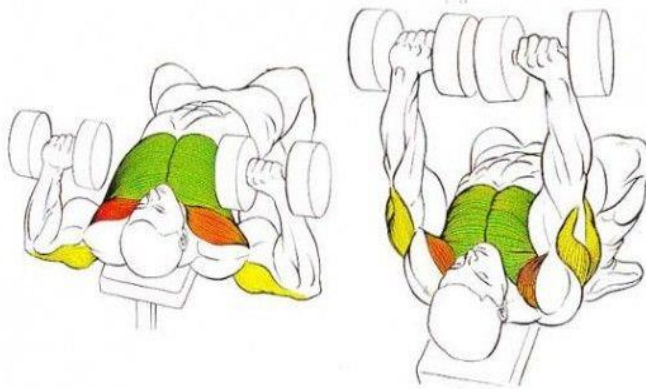


## DIA 1

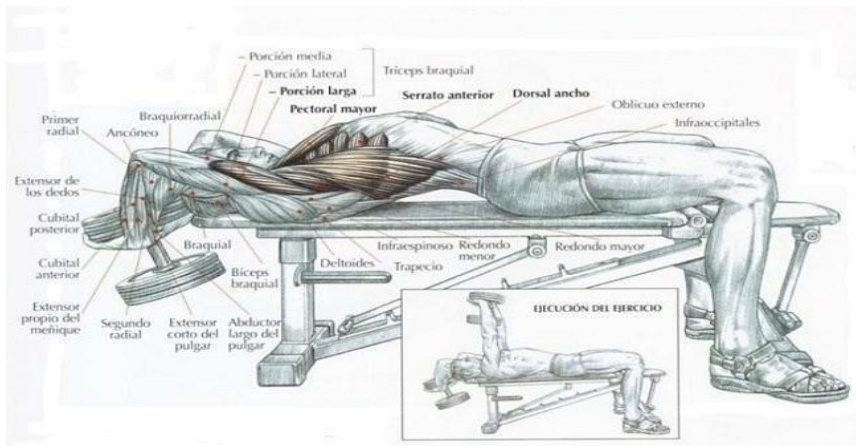
Press banca inclinado en multipower (rangos de fuerza, calentar muy bien antes con varias series de aproximación que no cuentan como válidas) – 4 series de no más de 5 repeticiones CON DESCANSOS ENTRE SERIES DE NO MENOS DE 2 MINUTOS (tengo que mover un peso que no me permita hacer más de 5 repeticiones y ser honesto, si se que puedo hacer más repeticiones de 5 esa serie no debe contar y subir el peso)



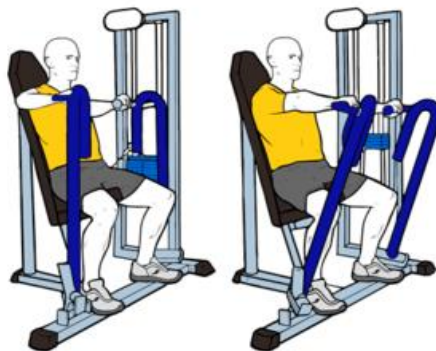
Press banca plano con mancuernas – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones por serie



Pull over para pectoral (con codos ligeramente flexionados) – 3 series de entre 12 y 8 repeticiones



Press para pectoral en máquina – 2 series de 20 repeticiones con pesos livianos



Dominadas supinas para biceps con banda elástica de ayuda – 3 series de 10 repeticiones



Curl araña con mancuernas – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones por serie



Curl martillo de pie con mancuernas alterno – 3 series de entre 12 y 8 repeticiones



Plancha inversa – 3 series de máximo aguante sin perder la posición

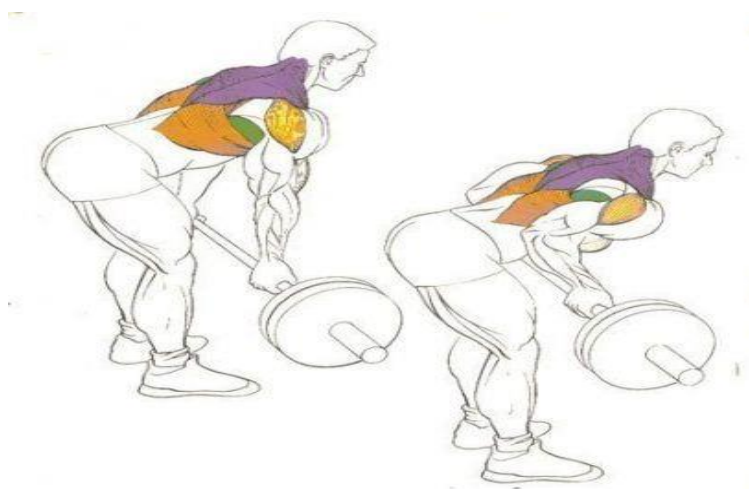


## **DIA 2**

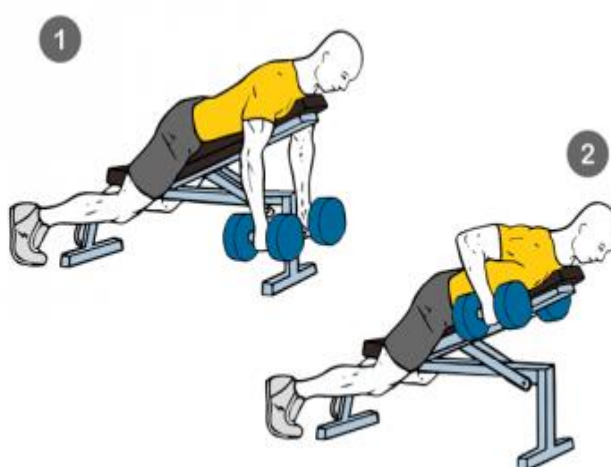
Dominadas (aunque sea con banda elástica de ayuda) – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



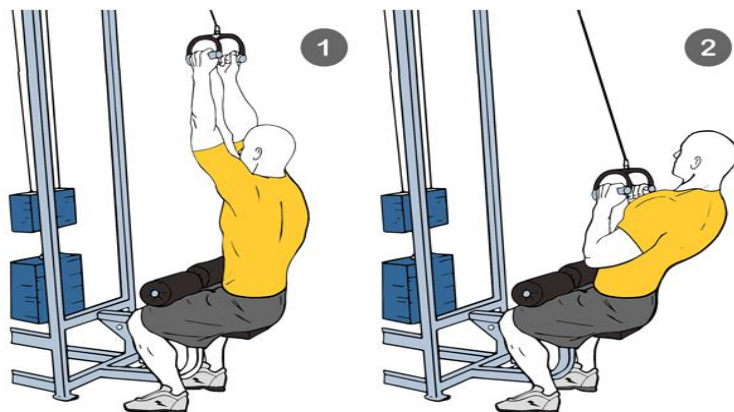
Remo con barra larga agarre supino – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



Remo en banco inclinado con mancuernas simultáneo – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



Jalón al pecho con agarre cerrado o neutro (la polea estrecha en el que las palmas de las manos se miran entre sí) – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



Press frances con barra z – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones

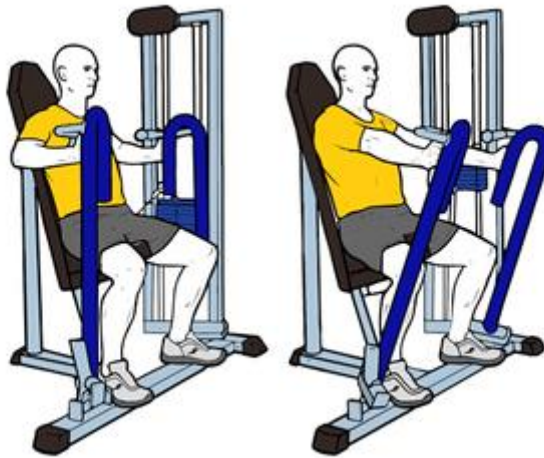


Extensión de triceps con cuerda sobre la cabeza – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones





Press cerrado de triceps unilateral en máquina (en la máquina del press pectoral, pues con el agarre cerrado y el brazo pegado al cuerpo, primero un brazo y luego el otro) – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



## DIA 3

Sentadilla en multipower (si no hay, peso libre) – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



Zancada inversa lastrada con mancuernas – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



Elevaciones laterales al cajón (el punto más bajo que hay) – 3 series de entre 12 y 8 repeticiones (si con tu propio peso es fácil te lastras con chaleco o mancuernas)

[https://www.youtube.com/watch?v=pdUNcoJE\\_ug](https://www.youtube.com/watch?v=pdUNcoJE_ug)

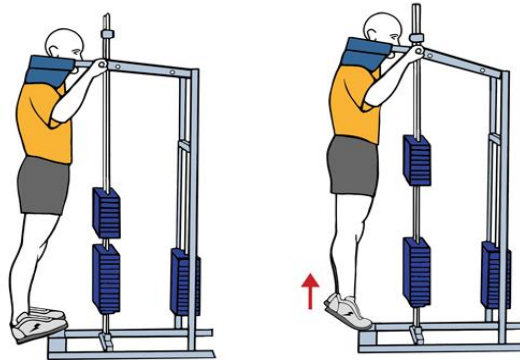
Sentadilla goblet – 1 serie de 15 repeticiones



Extensión de cuádriceps – 2 series de 25 repeticiones con peso liviano



Elevación de talones en máquina, multipower o barra en su defecto si no hay las dos primeras opciones – 3 series de entre 15 y 12 repeticiones



Plancha lateral - 2 series de máximo aguante con cada lado

Elevación de piernas rectas (sin flexión de rodillas) en máquina de fondos – 3 series de 10 elevaciones (no pasar más allá de formar el ángulo de 90°)



## **DIA 4**

Press militar sentado en multipower – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones

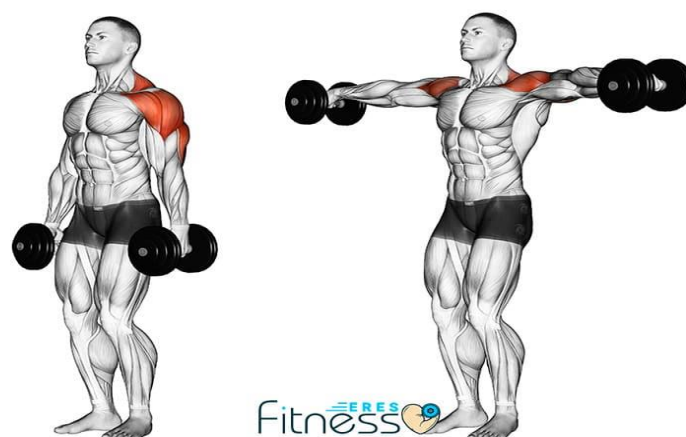




Elevaciones frontales con mancuernas alterno – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



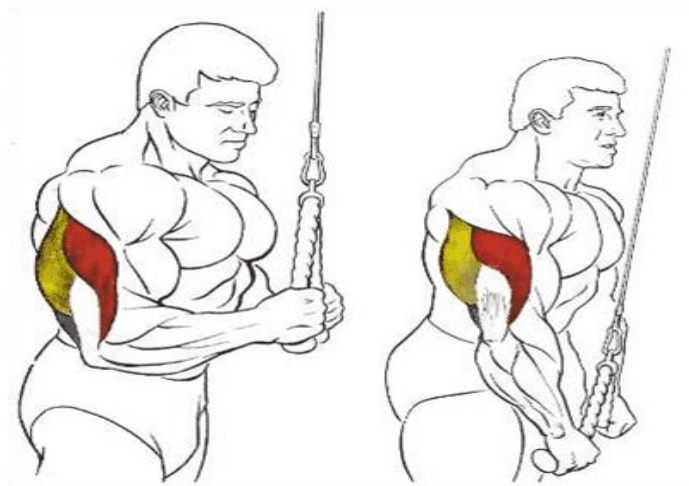
Elevaciones laterales con mancuernas simultáneo – 3 series de entre 12 y 8 repeticiones



Press francés con mancuernas simultáneo – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



Extensión de triceps con cuerda blanca – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



Curl con barra z agarre prono – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



Curl concentrado unilateral con mancuerna en banco scott – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



Plancha con brazos extendidos y manos apoyadas en bosu – 3 series de máximo aguante sin perder la posición



Elevación de piernas rectas tumbado boca arriba (me tumbo boca arriba, las palmas de las manos las apoyo contra el suelo y solo elevo las dos piernas juntas y rectas unos 10 cm del suelo y aguanto el máximo tiempo posible) – 3 series

## **DIA 5**

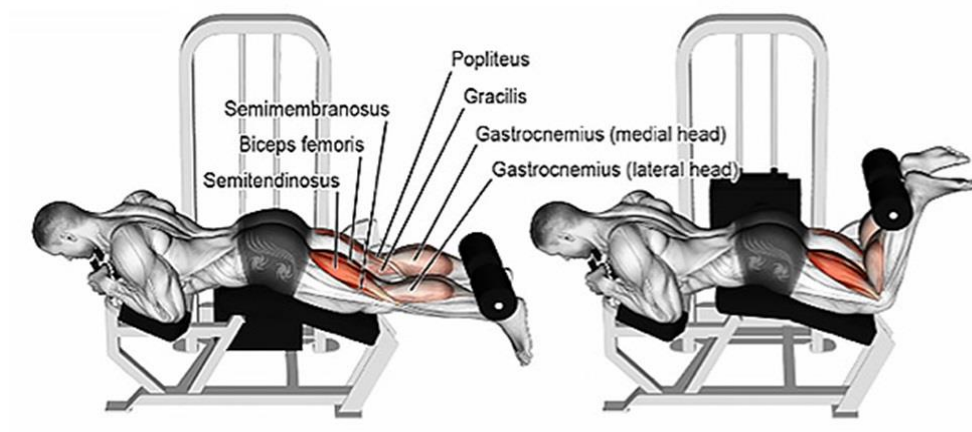
Zancada lateral con mancuerna – 3 series de entre 12 y 8 repeticiones



Peso muerto rumano unilateral con mancuerna – 3 series de entre 12 y 8 repeticiones

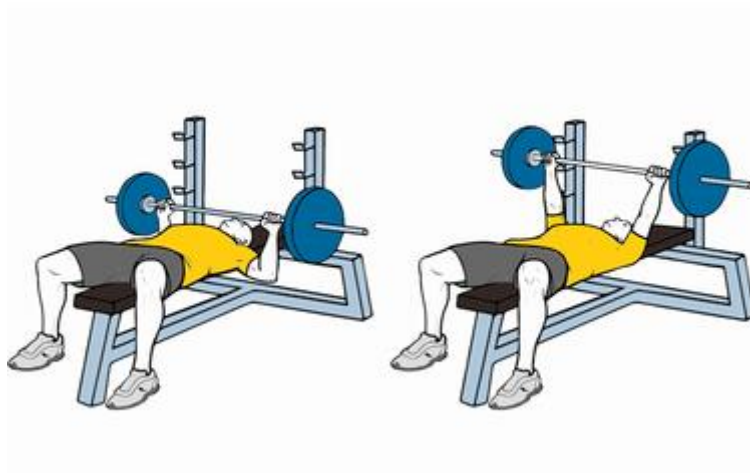


Curl femoral – 2 series de 20 repeticiones con peso liviano



Press banca plano con barra larga – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones





Remo gironda – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



Press militar con mancuernas sentado en banco – 4 series de entre 12 y 8 repeticiones



10 minutos de cardio leve/moderado



