**ERICK QUIRÓS**

**HIPERTROFIA**

**DESDE: 17 01 24 HASTA:22 02 24**

**LUNES**

Press banca 185

Press máquina inclinada 14-15 placas

Peck deck 160-170

Pull over manc 70

Fondos paralelas corporal (4xfallo)

Lateral mancuerna 25

**MARTES**

Curl barra Z 65-70

Martillo modificado 35

Concentrado 35-40

Curl polea alta individual 40-50

Deltoides posterior 130-140

Flexión sentado 130

**I Y II SEMANA 3 X10**

**II Y IV SEMANA 3 X12**

**V SEMANA 4 X FALLO**

**MIÉRCOLES**

Dominadas corporal

Remo polea 150

Jalón abierto 150-160

Frontal disco 35

Pull down 120-130

Remo discos 180

Extensión discos 45 (c/lado)

**JUEVES**

Francés barra romana 65-70

Polea alta 120

Face pull 110

Polea alta ind. NEUTRO 40-50

Patada mula polea 30-40

Sóleo 110

**VIERNES**

cardio