

DÍA 1



Press banca 185



Press máquina inclinada
15 placas / 15° de inclinación



Peck deck 160-170



Pull over manc 75
o con barra



Lateral mancuerna 25

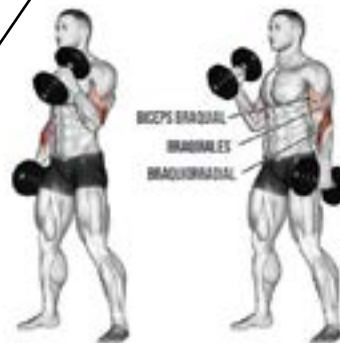
+TRICEPS

+PECTORAL

Fondos paralelas
corporal (4xfallo)



Curl barra Z 65-70



Martillo modificado 35

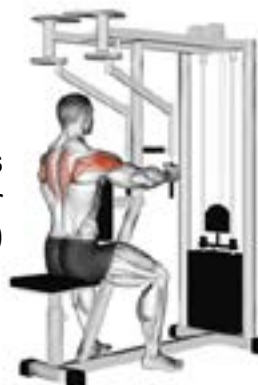
DÍA 2

Concentrado 40



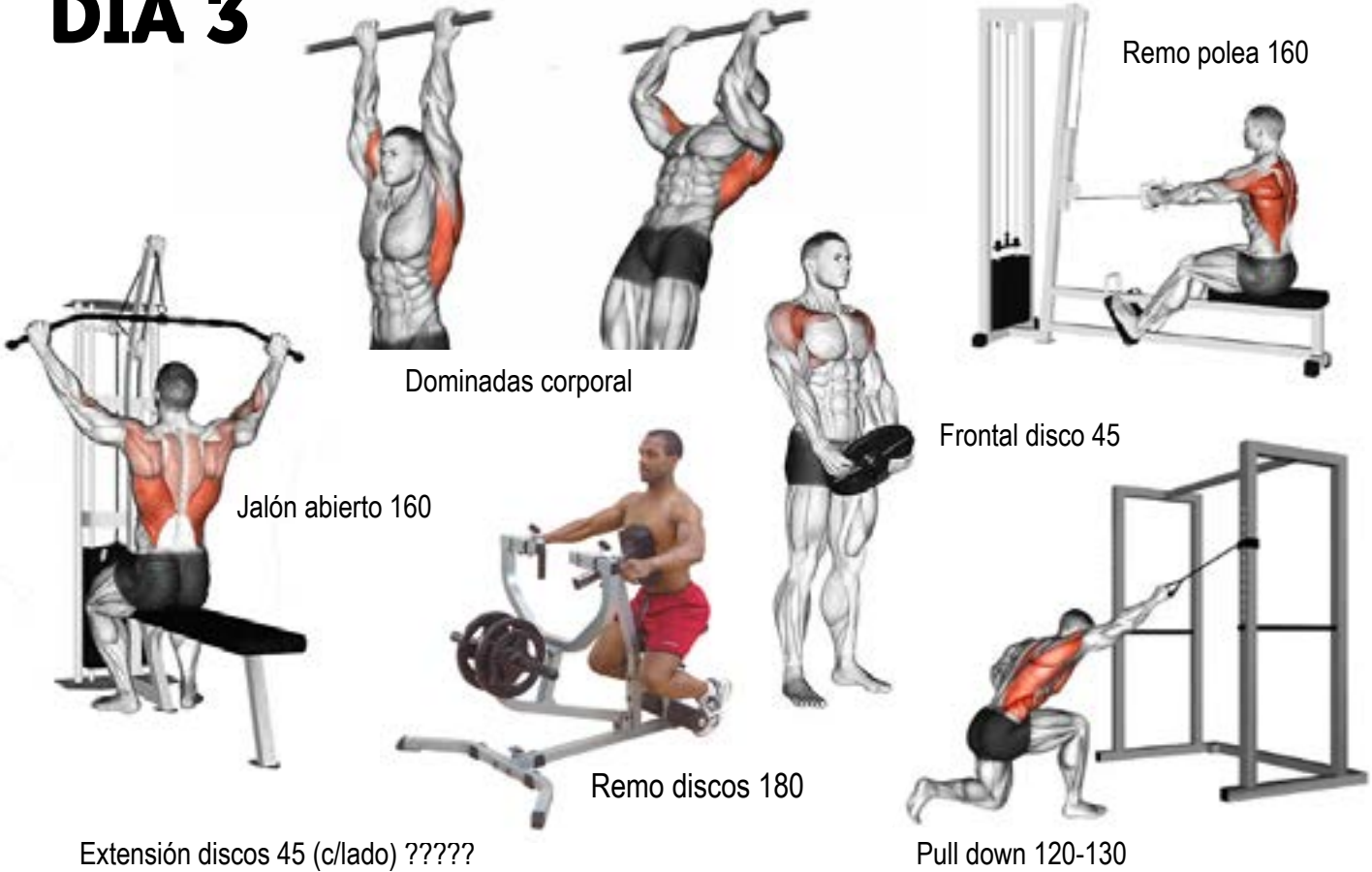
Curl polea alta
individual 50

Deltoides
posterior
140



Flexión sentado 130????

DÍA 3



Dominadas corporal

Remo polea 160

Jalón abierto 160

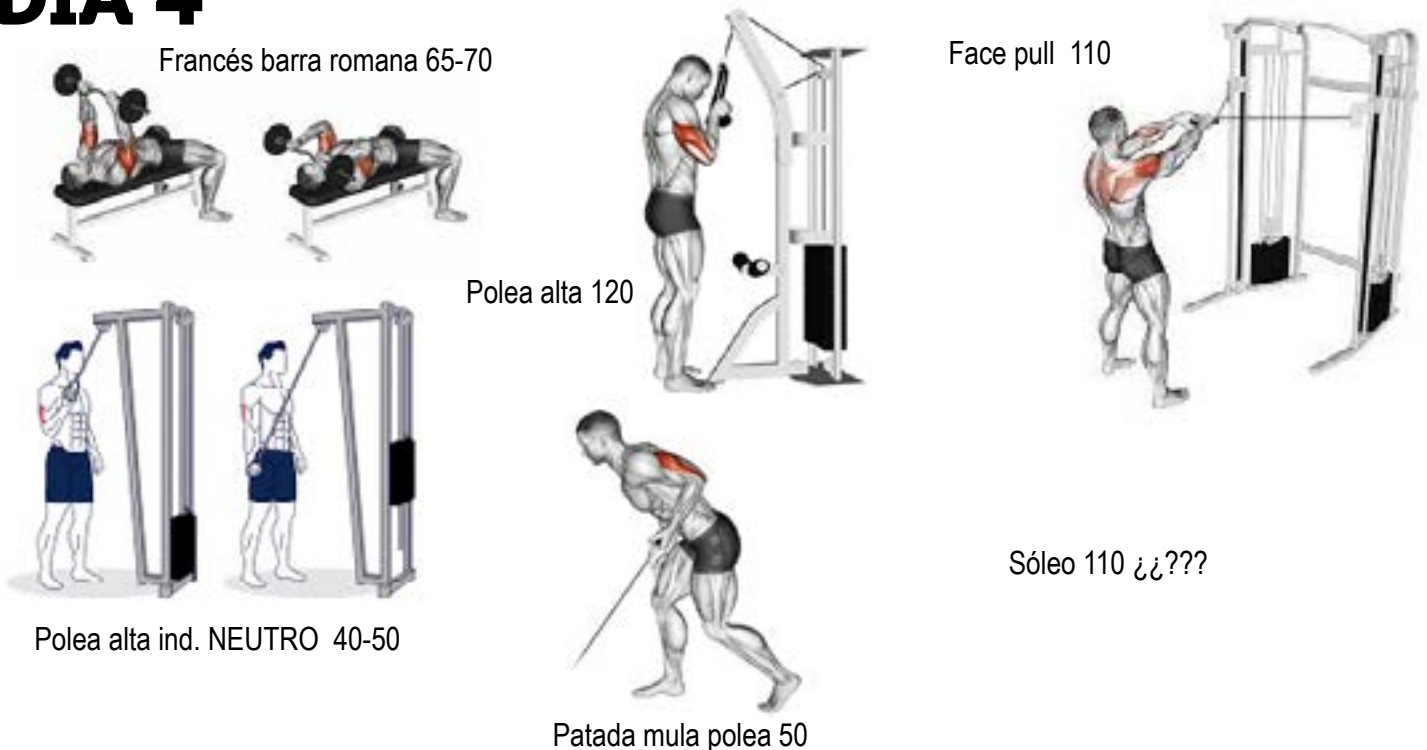
Frontal disco 45

Remo discos 180

Pull down 120-130

Extensión discos 45 (c/lado) ?????

DÍA 4



Francés barra romana 65-70

Face pull 110

Polea alta 120

Sóleo 110 ¿¿???

Polea alta ind. NEUTRO 40-50

Patada mula polea 50

DÍA 5

CARDIO 45 MIN. A 1 HORA