

• •  
• •

### Intermedio:

Lunes y viernes cuádriceps y glúteo:

Desplantes estáticos 4x10

Patada con máquina/sentadilla sumó con mancuerna 4x10

Extensión de cuádriceps 4x15-12-10-8

Puentes para glúteo 2x15 2x10

Prensa pies cerrados 4x15-12-10-8

Pantorrilla en costurera 4x12

• • •  
• • •

Martes espalda y bíceps:

Remo en hammer/jalon cerrado al pecho 3x12

Remo T abierto/jalon abierto al pecho 3x12

Curl predicator 3x12

Curl de bíceps en banca inclinada 3x12

Miércoles y sábado femoral:

Femoral sentado 4x15-12-10-8

Peso muerto romano 4x15-12-10-8

Femoral tumbado a una pierna 4x12

Jueves hombro y tríceps

Press militar 3x12

Laterales con mancuerna 3x12

Pájaros en máquina 3x12

Six ways 3x10

Extensión de tríceps con triángulo 3x12

Extensión de tríceps en polea a una mano 3x12

Pess francés con mancuerna 3x12

X  
X