



Avanzado

Lunes cuádriceps y femoral:

Femoral tumbado a una pierna/peso muerto romano con mancuerna 4x12

Extensión de cuádriceps 4x10, 8, 6, 4(dropset bajando de peso en cada repetición)

Femoral sentado 4x15-12-10-8

Desplantes con mancuerna 4 vueltas

Sentadilla en Smith 2x15 2x10

Martes espalda y tríceps:

Jalon abierto y cerrado al pecho 3x12

Remo a una mano con mancuerna 3x12

Pull Over 3x12

Extensión con cuerda 3x12

Extensión de tríceps a una mano 3x12

Copa a dos manos 3x12

Miércoles glúteo:

Sentadilla búlgara 4x12

Puntos para glúteo en Smith 4x12

Abducción/hiperextensiones 4x12

Patada para glúteo 4x12

Jueves hombro y bíceps

Frontales con mancuerna/laterales con mancuerna 3x12

Press militar/ pájaros en máquina 3x12

Curl 21 3 series

Curl martillo 3x12

Curl predicador 3x12

