

## DÍA 1 / LUNES / PIERNA – PECHO – TRICEPS

Ejercicio	Sets / Reps	Notas
Sentadillas con mancuernas	3 x 8-12	Controlar la excéntrica en 4 segundos
Peso muerto rumano con mancuernas	3 x 8-12	Controlar la excéntrica en 4 segundos
Elevación de talones con mancuernas	4 x 10-15	Sostener 2 segundos arriba y bajar la excéntrica en 4 segundos
Press de pecho con mancuernas en banco inclinado	3 x 8-12	Si no tienes un banco, hacerlo en el suelo
Aperturas con mancuernas en banco inclinado	3 x 8-12	Controlar la excéntrica en 4 segundos
Flexiones con enfoque en tríceps	3 x 10-12	Controlar la excéntrica en 4 segundos
Extensiones de tríceps con mancuernas	2 x 8-10	Superserie con fondos en barra
Fondos en barra	2 x 8-10	Mantener los codos pegados

## DÍA 2 / MARTES / ESPALDA - HOMBRO - BICEPS

Ejercicio	Sets / Reps	Notas
Remo con mancuernas	3 x 8-10	Superserie con pullover con mancuernas
Pullover con mancuernas	3 x 8-10	Controlar la excéntrica en 4 segundos
Encogimientos de hombros con mancuernas	3 x 8-10	Sostener 2 segundos arriba en cada repetición
Press militar con mancuernas sentado	3 x 10-15	Superserie con elevaciones laterales
Elevaciones laterales con mancuernas sentado	3 x 10-15	Controlar la excéntrica en 4 segundos
Curl de bíceps con mancuernas	4 x 10-12	Controlar la excéntrica en 4 segundos y apretar 1 segundo al subir
Curl concentrado con mancuernas	3 x 8-10	Controlar la excéntrica en 4 segundos

## DÍA 3 / MIÉRCOLES / DESCANSO ACTIVO

Ejercicio	Sets / Reps	Notas
Caminata o jogging	35 min	Mantener una frecuencia cardíaca de 148 bpm
Abdominales	6 x 20	Apretar bien el abdomen

## DÍA 4 / JUEVES / PIERNA – PECHO – TRICEPS

Ejercicio	Sets / Reps	Notas
Sentadilla sumo con mancuernas	3 x 8-10	Superserie con peso muerto rumano
Peso muerto rumano con	3 x 8-10	Controlar la excéntrica en 4 segundos

<b>mancuernas</b>		
<b>Elevación de talones con mancuernas</b>	4 x 10-15	Sostener 2 segundos arriba en cada repetición
<b>Press de pecho con mancuernas en banco inclinado</b>	3 x 8-10	Superserie con aperturas con mancuernas
<b>Aperturas con mancuernas en banco inclinado</b>	3 x 8-10	Controlar la excéntrica en 4 segundos
<b>Flexiones con enfoque en tríceps</b>	3 x 10-12	Controlar la excéntrica en 4 segundos
<b>Extensiones de tríceps con mancuernas</b>	2 x 8-10	Superserie con fondos en barra
<b>Fondos en barra</b>	2 x 8-10	Mantener los codos pegados

## DÍA 5 / VIERNES / ESPALDA - HOMBRO - BICEPS

<b>Ejercicio</b>	<b>Sets / Reps</b>	<b>Notas</b>
<b>Remo con mancuernas</b>	3 x 8-10	Superserie con pullover con mancuernas
<b>Pullover con mancuernas</b>	3 x 8-10	Controlar la excéntrica en 4 segundos
<b>Encogimientos de hombros con mancuernas</b>	3 x 8-10	Sostener 2 segundos arriba en cada repetición
<b>Press militar con mancuernas sentado</b>	3 x 10-15	Superserie con elevaciones laterales
<b>Elevaciones laterales con mancuernas sentado</b>	3 x 10-15	Controlar la excéntrica en 4 segundos
<b>Curl de bíceps con mancuernas</b>	4 x 10-12	Controlar la excéntrica en 4 segundos y apretar 1 segundo al subir
<b>Curl concentrado con mancuernas</b>	3 x 8-10	Controlar la excéntrica en 4 segundos

## DÍA 6 / SÁBADO / DESCANSO ACTIVO

<b>Ejercicio</b>	<b>Sets / Reps</b>	<b>Notas</b>
<b>Caminata o jogging</b>	35 min	Mantener una frecuencia cardíaca de 148 bpm
<b>Abdominales</b>	6 x 20	Apretar bien el abdomen

## DÍA 7 / DOMINGO / CARDIO - ABDOMEN - GEMELOS

<b>Ejercicio</b>	<b>Sets / Reps</b>	<b>Notas</b>
<b>Plancha</b>	4 x 1 minuto	Tensar todo el abdomen
<b>Plancha lateral (ambos lados)</b>	2 x 1 minuto	Apretando en todo momento
<b>Elevación de piernas colgado</b>	2 x fallo	Si no puedes subir las piernas estiradas, sube las rodillas al pecho
<b>Elevación de talones con mancuernas</b>	2 x 15	Sostener 2 segundos arriba en cada repetición