

VOLUMEN(7)

Entrenamientos de musculación y fuerza

∅ ambos ↑ intermedio Ⓞ 1h

Objetivo:

Vamos a romper un poco las fibras. Esta semana vamos a hacer un entrenamiento HIT (entrenamiento alta intensidad). Este entreno consiste en realizar 1 o 2 series de cada ejercicio a la máxima intensidad posible. Nota: este entrenamiento no está recomendado para personas que no conocen la técnica y de trabajo intenso.

DIA-1 EMPUJE (Ejercicios al fallo). Cargas muy pesadas. Este entrenamiento se basa en la intensidad. Cuanto más intenso mejor.

SERIES DE CADENCIA: Se marca con 3 números la parte concéntrica, la isométrica y excéntrica. Ej. 2-1-3

2 segundos de empuje, 3 segundos de bajada (negativa) y 1 segundo de retención (isométrico) en la parte baja del ejercicio.

CINTA DE CORRER



30 seg desc
5 minutos + estiramientos.

SENTADILLA COMPLETA CON BARRA



90 seg desc
2x5-7 rept. Cadencia 2-1-3

PRESS BANCA EN BANCO DE PRESS BANCA



90 seg desc
1x6-8 rept. Cadencia 2-1-3

PRESS PECTORAL CON MANCUERNAS EN BANCO INCLINADO



90 seg desc
1x6-8 rept. Cadencia 2-1-3

HOMBRO -PRESS MILITAR-



90 seg desc
1x6-8 rept. Cadencia 2-1-3

FONDOS EN PARALELAS



90 seg desc
con lastre. 1x5-7 rept. Cadencia 2-0-4

VOLUMEN(7)

Entrenamientos de musculación y fuerza

♂ ambos ↑ intermedio ⌚ 1 h

EJERCICIO VACÍO

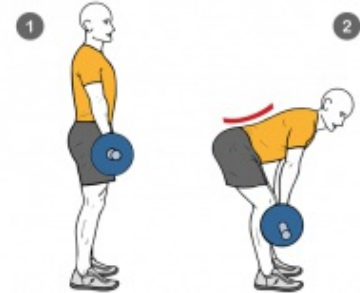
DIA-2: tirar

BICICLETA DE SPINNING



30 seg desc
5 min+estiramientos

PESO MUERTO RUMANO O CON PIERNAS ESTIRADAS



90 seg desc
2x8-10 rept. Cadencia 2-1-3

DOMINADAS LASTRADAS



90 seg desc
con peso 1x5-8 rept. Cadencia 2-1-3

REMO HORIZONTAL SENTADO CON POLEA



90 seg desc
1x5-7 rept. Cadencia 2-3-3

DOMINADAS INCLINADAS AGARRE PRONO



90 seg desc
con peso 1x5-8 rept. Cadencia 2-1-3

HOMBRO -PÁJAROS MAQUINA-



90 seg desc
1x6-8 rept. Cadencia 2-2-4

EJERCICIO VACÍO

DIA 3(accesorios)

ELIPTICA



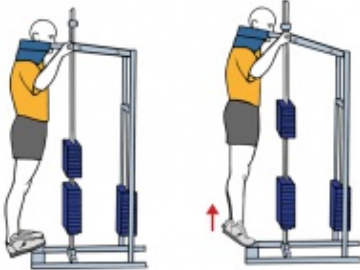
30 seg desc
5 min + estiramientos.

VOLUMEN(7)

Entrenamientos de musculación y fuerza x

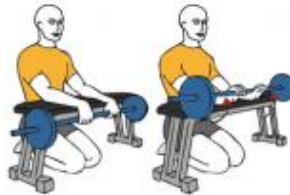
♂ ambos ↑ intermedio ⌚ 1 h

ELEVACIÓN DE TALONES DE PIE EN MAQUINA



90 seg desc
2x10-12 rept. Cadencia: 2-2-4

EXTENSIÓN DE MUÑECA CON BARRA APOYADA SOBRE BANCO PLANO



90 seg desc
1x5-7 rept. Cadencia 2-1-4

ENROLLAR CUERDA CON MANCUERNA EN SUPINACIÓN



90 seg desc
4xfallo. Cadencia 2-1-4

ENCOGIMIENTO DE HOMBROS CON MANCUERNAS



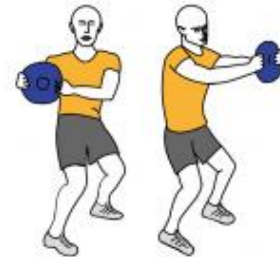
90 seg desc
1xfallo

ELEVACIÓN DE PIERNAS FLEXIONADAS EN MÁQUINA



90 seg desc
2xfallo. Cadencia 3-3-3

GIROS DE CINTURA CON BOSU, BRAZOS ESTIRADOS



90 seg desc
2xfallo. Cadencia 3-3-3