



RETO DE LOS 60 DÍAS

AVANZADO HOMBRE

Calentamiento Articular: 5-8 Min

Calentamiento Cardiovascular: 10-12 Min – PPM 80%

LUNES

- PRESS BANCO PLANO C/ BARRA C.PROG.
- PECK FLY ALTERNADO
- PRESS INCLINADO C/ GIRO Y PULSO
- CROSS OVER CURL SENTADO C/ APERTURA
- MARTILLOS PARCIAL Y COMPLETO
- PREDICADOR CERRADO
- POPEYES JUNTO

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 60 SEGS)

40 - 60 DÍAS

MARTES

- CURL FEMORAL PARCIAL Y COMPLETO
- DESPLANTE EN SMITH
- PRENSA EN MEDIO CON PULSO
- FEMORAL SENTADO HIP THRUST MAQUINA UNILATERAL
- CANGREJO LATERAL C/ BARRA
- ELEVACIÓN DE TALONES EN SMITH Y STEP

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 60 SEGS)

MIERCOLES

- REMO T BANCO LIBRE C. PROG.
- PULL DOWN ALTERNADO AL FRENTE
- PULL OVER C/ BARRA Z
- REMO ABIERTO PRONO PRESS FRANCÉS C/ BARRA PLANO
- PATA UNILATERAL EN POLEA
- EXTENSIÓN CON CUERDA ABIERTO-CERRADO
- FONDOS

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 60 SEGS)

JUEVES

- SENTADILLA CERRADA 90
- EXTENSIÓN DE RODILLA DROP SET
- SENTADILLA BÚLGARA DROP SET
- PATADA EN MAQUINA SENTADILLA ZUMO BARRA LIBRE
- ELEVACION DE RODILLA MULTI HIP
- COSTURERA 3 POSICIONES

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 60 SEGS)

VIERNES

- PRESS MILITAR DE PIE C/ BARR
- LATERALES COMPLETAS Y PARCIALES
- PRESS RANGER
- VUELOS FRONTALES C/ DISCO PECK DECK POSTERIOR
- REMO AL PECHO ABIERTO C/ BARRA
- CRUNCH CORTO EN PIS
- EXPLOSIVAS

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 60 SEGS)

Cardio Final: 15 min – PPM: 65%
Estiramientos: 5-8 min.



3326147765



JARDINES ALCALDE



COLINAS DE LA NORMAL

