**AERÓBICO**:

5’ DE CALENTAMIENTO

# TABLA HIPERTROFIA

**NOMBRE:.....APELLIDOS:.....**
**EDAD: INICIO – FIN DEL PROGRAMA:.....4SEMANAS…….....NIVEL - PERIODO:…2……**

| **OBJETIVO GENERAL: Fuerza muscular** | **OBJETIVO ESPECÍFICO: Volumen** |
|---|---|

| **DIAS DE ENTRENAMIENTO: 3 DIAS** | **L** | **M** | **X** | **J** | **V** | **S** | **D** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **HORAS:** | | | | | | | |

ENTRENAMIENTO 2 DIAS EN SEMANA 3 TABLAS

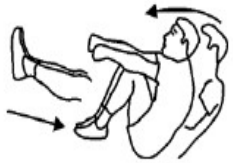
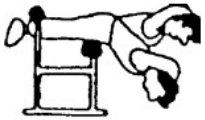
Observaciones:

3X10 MENOS EN LOS ESPECIFICADOS LO CONTRARIO

DE 30” A 1’ DE DESACANSO
3 EJERCICIOS POR MUSCULO A ELEGIR

| L: t’: | M: t’: | X: t’: | J: t’: | V: t’: | S: t’: | D: t’: | **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOM** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |

## TRABAJO DE LA PARTE MEDIAL DE CUERPO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **ABDOMEN** | | | Abd.<br>De bombero | | |  |
| | Abd-1 | Abd-2 | Abd-3 | Abd-4 | Abd-5 | Abd-6 |
| | 1x100 | 2x50 | 1x100 | 2x50 | 2x50 | 1x100 |
| **LUMBARES**<br>**1 cada 3 abd** |  | | | | | |
| | 5x20 | 5x20 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **PECTORAL (1)** | **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** |
| | Press banca | Cruce poleas | Pressinclinado | Fondos en paralelas | Press declinado | Cruce poleas arriba | Aperturas | Fondos salto |
| | | | | | | | | X15 |
| **DORSALES (2)** | **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** |
| | Dominadas | Jalón brazos rectos | Jalón tras nuca | Remo en punta | Pull over | Remo mancuerna | R. posterior tumb. | Remo gironda |
| | Al fallo | | | | | | | |
| **MUSLO y PIERNA (3)** | **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** |
| | Extensiones | Sentadilla | Split | Zancada lat. | Prensa | Gemelo step | Maq. femoral | Saltos gemelo |
| | | | | | | X15 | | X20 |
| **TRÍCEPS (2)** | **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** |
| | Jalon polea triceps | Press frances | P. francés polea baja | P. francés mancuer. | Fondos paralelas | Patada triceps | Press francés | P. francés polea alta |
| | | | | | | | | |
| **BÍCEPS (1)** | **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** |
| | Curl martillo | Curl Scott | C. concentrado | Curl polea | Curl sentado | Curl inclinado | Curl polea alta | Curl bíceps |
| | | | | | | | | |
| **HOMBRO (3)** | **1.** | **2.** | **3.** | | | **6.** | **7.** | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **4.** | **5.** | | | **8.** |
| | Press manc. 1mano | Encogimientos barra | Elevaciones l | Remo post. p. alta | Remo post. p. baja | Elevaciones frontales | Pajaros | Press mancuernas |
| | | | | | | | | |