

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
CAPACIDAD	Hipertrofia	Hipertrofia	Hipertrofia	Hipertrofia
S E S I O N	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento: 5' elíptica 10 sentadillas + 10 fondos + Movilidad articular - Parte principal: <ul style="list-style-type: none"> - Dominadas (5) - Jalón al pecho (agarre supino bicromial) - Remo pendlay (5) - Remo mancuernas - Abdomen: <ul style="list-style-type: none"> - Crunches - Dragon flag - V Sit 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento: 8' cinta - Parte principal: <ul style="list-style-type: none"> - Sentadillas (5) - Prensa (5) - Extensiones cuádriceps - Curl femoral - Peso muerto - Extensiones gemelos piernas estiradas (5) 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento: 5'elíptica + 10 flexiones + 10 dips tríceps + 10 - Parte principal: <ul style="list-style-type: none"> - Press banca (5) - P. Banca agarre inverso - Fondos paralelas - Cruces en polea - Pullover 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento 8' cinta - Parte principal <ul style="list-style-type: none"> - Press militar (5) - Elevaciones laterales - Upright barra EZ - Press francés - Extensiones tríceps polea - Curl bíceps barra EZ - Curl alterno m. - Abdomen: <ul style="list-style-type: none"> - Rolling abdominal (5) - Crunches fitball

OBJETIVO: AUMENTAR %MLG

Nº EJERCICIOS: Variable	INTENSIDAD: 70-85%
Nº SERIES: 4-5	DESCANSO: 90"
Nº REPETICIONES: 6-10	CADENCIA: 3:1:1

DIRECTRICES:

- 1) La progresión será piramidal ascendente entre series.
- 2) Se recomienda efectuar mínimo dos series de aproximación o calentamiento específico en cada uno de los ejercicios básicos.
Mantendremos este modelo de entrenamiento durante tres semanas. Hay 3 días de descanso.
- 3) Se recomienda utilizar ante todo pesos libres, ya que buscamos hipertrofia y el factor de tensión mecánica es mucho más elevado en esta clase de ejercicios. Por lo tanto, en caso de no disponer de cierto material, evitar lo máximo posible el uso de poleas y/o jalones.
- 4) Las contracciones en los abdominales han de ser rápidas, para involucrar el mayor número de fibras posible. Trabajaremos un día con isométricos principalmente y otro con rolling abdominal y plataformas inestables. No superar las 15 reps en abdomen.