

RUTINA DE PESAS - NIVEL AVANZADO
(Sistema pesado-ligero)

DIA 1: HOMBROS, BICEPS, TRICEPS, ANTEB.	ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y DESARROLLO MUSCULAR	SER	REP	% de FM (PESO)
HOMBROS	1.PRESS TRAS CUELLO	4	6	2X70% 2X90%
	2. PRESS MILITAR CON M. ALTERNADO	4	6	2X80% 2X90%
	3. ELEVACION LATERAL CONBINADO CON ELEVACION FRONTAL	4	6 C/U	2X90% 2X100%
BICEPS	1. CURL CON BARRA 21	4	21	2X80% 2X90%
	2. CONCENTRADOS DOBLE EN POLEA (DOBLE BICEP)	4	8	2X90% 2X100%
TRICEPS	1.EXTENSIONES DE POLEA CON LAZO	5	5	1X70% 2X80% 2X 100%
	2. CURL COPA	4	6	2X90% 2X100%
ANTEB.	1. CURN INV. CON BARRA	5	8	3X90% 2X100%
	2. ELEVACIÓN SUPINA	4	8	2X90% 2X100%
DIA 2: PIERNAS Y PANTORRILLAS	1. SENTADILLAS CERRADAS	5	5	1X70% 2X80% 2X 100%
	2. HACK SQUAT	5	6	1X80% 2X90% 2X100%
	3. LEG CURL FEMORAL	5	8	1X80% 2X90% 2X100%
	4. PESO MUERTO CON BARRA	3	8	1x80% 1x90% 1x100%
PANT.	1. PARADO EN MAQUINA	7	8	3x80% 3x90% 1X100%
	2. EN MAQUINA SQUAT	6	10	3x90% 3X100%
DIA 3: PECHO, ESPALDA, TRAPECIO	1. PRESS INCLINADO CON BARRA	4	6	2X70% 2X90%
PECHO	2. PECK DECK	4	6	2X80% 2X90%
	3. PRESS PLANO CON BARRA	4	6	2X90% 2X100%
ESPALDA	1. DOMINADA ATRÁS	3	10-8-6.	60-80-100%
	2. DOMINADAS ADELANTE	3	10-8-6.	60-80-100%
	3. REMO ABIERTO EN MAQUINA T	3	8	80-80-100%
	4. BUENOS DÍAS	4	8	2X80% 2X90%
TRAPECIO	1. REMO PARADO CON BARRA	4	6	80%,90-90-100%
	2. ELEVACIONES FRONTALES CON POLEA (LAZO) INCLINADO	3	8	100%
DIA 4: HOMBROS, BICEPS, TRICEPS,	ENTRENAMIENTO PARA MASA Y DESARROLLO MUSCULAR			
HOMBROS	1. FRONTALES CON POLEA	4	10	BI SERIE 60%
	2. LATERALES CON POLEA	4	10	
	3. PRESS MILITAR CON MANCUERNAS ALTERNADO	4	10 Y 8	
BICEPS	1. CURL CON POLEA	3	21	BI SERIE 60%
	2. CURL CON MANCUERNA SENTADO	3	10	
	3. CONCENTRADO CON MANC.	3	10	
TRICEPS	1. DIPS	3	10 Y 8	TRISERIE 60 %
	2. EXTENSIONES CON BARRA Z PARADO	3	10 Y 8	
	3. KICK BACK CON MANCUERNA	3	10 Y 8	
ANTEB.	1. CURL DE MUÑECA CON BARRA 90°	5	15	
	2. CURL DE MUÑECA CON BARRA	4	12	
DIA 5: PIERNAS, PANTORRILLAS	1. EXTENSIONES A UNA PIERNA	5	15 (C/U)	
	2. SENTADILLAS ENMAQ. SMITH CERRADO	4	15,12,10,8	
	3. CURL FEMORAL	4	15	
	4. DESPLANTES	3	10	
PANT.	1. SENTADO	7	30	BI SERIE 60%
	2. PRESS	6	25	
DIA 6: PECHO, ESPALDA Y TRAPECIO				
PECHO	1. PRESS PLANO CON MANCUERNAS	4	12	TRISERIE 60 %
	2. PULL OVER	4	8	
	3. CROSS OVER	4	10	
ESPALDA	1. DOMINADAS PARALELO	4	8	BI SERIE 60%
	2. REMO SENTADO EN POLEA AGARRE ABIERTO	3	8	
	3. SERRUCHO CON MANCUERNA	4	8	
TRAPECIO	1. ENCOGIMIENTOS CON BARRA	5	8	BI SERIE 60%
	2. REMO PARADO CON BARRA	5	8	
ABDOMEN	1. CRUNCHES COMBINADO CON LEV. DE PIERNAS VERTICAL	5	25	BI SERIE 60%
	2. ELEVACION VERTICAL PIERNAS UNIDAS	4	30	