

Ejercicios	Número de repeticiones o tiempo por serie	Número de bloques o conjuntos	Tiempo de recuperación	Método

			Ejercicios	Número de repeticiones o tiempo por serie			Número de bloques o conjuntos			Tiempo de recuperación			Método		
Sesión 1	Piernas	cuádriceps	 Sentadillas SUPERSET	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSIÓN CONTINUA 2/2		
			Sentadilla jump										TENSIÓN CONTINUA 2/2		
			Estocadas										TENSIÓN CONTINUA 2/2		
		isquiotibiales	 Deadlif con piernas rígidas SUPERSET	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2		
			Curl de piernas										TENSIÓN CONTINUA 2/2		
		Dorsales	lumbar	Superman	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2	
Bajo	pantorrillas	Clevantamiento de pantorrillas	10	12	15	3	4	6	1'	45"	30"	TENSIÓN CONTINUA 2/2			
Sesión 2	Parte superior del cuerpo	pecho	 Press SUPERSET	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2		
			Push-up										TENSIÓN CONTINUA 2/2		
			Fly										TENSIÓN CONTINUA 2/2		
		hombros	 Press con elasticos SUPERSET	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2		
			Elevación lateral										TENSIÓN CONTINUA 2/2		
		tríceps	Flexiones de tríceps	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2		
			Dips entre dos bancos										TENSIÓN CONTINUA 2/2		
		ABS	Crunchs	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2		
		Sesión 3	Parte superior del cuerpo	valver	 Pull-down SUPERSET	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2
					Remo con elasticos										TENSIÓN CONTINUA 2/2
Pájaro de pie	TENSIÓN CONTINUA 2/2														
biceps	 Curl de pie SUPERSET			8	10	12	3	4	6	1'15	1'	45"	TENSIÓN CONTINUA 2/2		
	Lying curl												TENSIÓN CONTINUA 2/2		
Descansa 2 minutos entre cada ejercicio - Realiza el programa completo una vez a la semana - Repítelo una vez más para aumentar la intensidad.															
Para aumentar aún más la intensidad, puedes aumentar las series, las repeticiones y disminuir gradualmente los tiempos de descanso.															
Para el BULKING , coge las gomas más pesadas y haz el nivel 1-2 de intensidad (8 a 10 repeticiones) manteniendo bien la contracción durante uno o dos segundos al final del movimiento, con entre 3 y 5 series por ejercicio y 1m30 2m de tiempo de recuperación.															
Para el CORTE , tome gomas más ligeras y comience en el nivel de intensidad 2 (10 repeticiones y más), con entre 4 y 6 series por ejercicio y 45 seg. a 1,15 m. de tiempo de recuperación.															