Entrenamiento 2

Elásticos Tubo

		Ejercicios	Número de repeticiones o tiempo por serie			Número de bloques o conjuntos			Tiempo de recuperación			Método
Sesión 1 – Pectorales Brazos	pecho	Prensa frontal	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	Doble contracción
	pecho	Flexiones inclinadas lastradas	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSIÓN CONTINUA 2/2
	pecho	Fly	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2
	bíceps	Curl de pie	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2
	bíceps	**SUPERSET** Curl acostado										TENSIÓN CONTINUA 2/2
	tríceps	Flexión de brazos con agarre firme	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 1/1
	tríceps	Extensión de la supinación unilateral	10	12	15	3	4	6	1'	45"	30"	TENSIÓN CONTINUA 2/2
Sesión 2 – Dorsales Isquiotibiales Abs	volver	Pull-down	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	Doble contracción
	volver	**TRISET** Élastic row	8	10	12							TENSIÓN CONTINUA 2/2
	volver	Rowing	8	10	12							TENSIÓN CONTINUA 1/1
	isquiotibiales	Deadlif con piernas rígidas	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSIÓN CONTINUA 2/2
	isquiotibiales	**SUPERSET** Curl de piernas	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSIÓN CONTINUA 2/2
	abs	Crunchs	15	30	60	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2
Sesión 3 – Hombros	hombros	Prensa con mancuernas	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	Pausa de descanso 1 segundo arriba y abajo
	hombros	Elevaciones laterales y frontales	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSIÓN CONTINUA 2/2
	hombros	Pájaro	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2
	trapecio	Chin pull	8	10	12	3	4	6	1'15	1'	45"	TENSIÓN CONTINUA 2/2
	trapecio	**SUPERSET** Shrugs	8	10	12							TENSIÓN CONTINUA 2/2
Sesión 4 – Cuadriceps Pantorillas	cuádriceps	Sentadilla	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	Pausa de descanso de 5 segundos hacia abajo
	cuádriceps	Media sentadilla	12	15	25	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSIÓN CONTINUA 1/1
	cuádriceps	Sentadilla de pared	MAX			3	4	6	1'30	1'15	1'	Aguantar el mayor tiempo posible
	pantorrillas	Extensión de pie	8	10	12	3	4	6	1'15	1'	45"	TENSIÓN CONTINUA 2/2
	pantorrillas	**SUPERSET** Extensión sentada	8	10	12							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.