

Sesión 1

Cuerpo entero

Ejercicios		Número de repeticiones o tiempo por serie			Número de bloques o conjuntos			Tiempo de recuperación			Método
piernas	Sentadilla	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	Doble contracción
	Deadlif con piernas rígidas	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSIÓN CONTINUA 3/3
pecho	Prensa frontal	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	Pausa de descanso 1 segundo arriba y abajo
valver hombros	Prensa con mancuernas	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2
	SUPERSET Pull-down										TENSIÓN CONTINUA 2/2
brazos	Curl de pie	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 1/1
	Push-up balasto ajustado	10	12	15	3	4	6	1'	45"	30"	TENSIÓN CONTINUA 2/2
pantorrillas	Extension de pie	12	15	25	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2
abs	Dobles crunchs	12	15	25	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2

Sesión 2

Cuerpo entero

piernas	Media sentadilla	12	15	25	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSIÓN CONTINUA 1/1
	Curl de piernas	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSIÓN CONTINUA 3/3
pecho	Wide Push-up SUPERSET Fly	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	Doble contracción TENSIÓN CONTINUA 2/2
	Elevaciones laterales y frontales SUPERSET Rowing	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 2/2 TENSIÓN CONTINUA 2/2
brazos	Curl de pie SUPERSET	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSIÓN CONTINUA 1/1
	Extensión de la supinación unilateral	10	12	15	3	4	6	1'	45"	30"	TENSIÓN CONTINUA 2/2
abs	Crunchs	12	15	25	3	4	6	1'30	1'15	1'	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.