

FUERZA Y VOLUMEN MUSCULAR

9 SEMANAS - PUSH PULL LEGS

50 MINUTOS - 5X / SEMANA



SMARTGAINS

DISCLAIMER

Este programa está protegido por la ley de propiedad intelectual (código de propiedad intelectual), incluidos los derechos de autor, los diseños, las marcas, los nombres de dominio, las patentes, los conocimientos técnicos, el software o las bases de datos. SmartWorkout sigue siendo el propietario de todos los contenidos que encontrará en este programa. Excepto con el consentimiento explícito y previo por escrito del autor o de sus cesionarios, queda prohibida cualquier transferencia, venta, distribución o reproducción, en cualquier forma o por cualquier medio, de esta información, publicaciones o datos.

Le recordamos que SmartWorkout y sus cesionarios no son profesionales del deporte, por lo que cada usuario de este programa es el responsable último de las consecuencias de su uso. SmartWorkout no proporciona ningún tipo de asesoramiento relacionado con el deporte. Usted es el único responsable de que la información proporcionada en este programa se corresponda con sus capacidades y aptitudes físicas. Le recordamos que cada persona es única y que cualquier aplicación de este programa debe hacerse con conocimiento de sus capacidades físicas para proteger su salud.



INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN

El programa SmartGains está dirigido a los no principiantes que están estancados y quieren seguir progresando.

El objetivo del programa es aumentar el volumen muscular de forma armoniosa.

Es bueno saberlo: Si es nuevo en el entrenamiento con pesas o simplemente quiere ponerse en forma, le recomendamos nuestro programa SmartExpress: 20 minutos al día.

NORMAS DE SEGURIDAD - LEA POR FAVOR:

Antes de iniciar el programa, asegúrese de haber leído las instrucciones de uso y las normas de seguridad (disponibles en su espacio digital) para utilizar el equipo SmartWorkout con seguridad:

- Entrenamiento con zapatos,
- **Estiramiento máximo del elástico: hasta 4 veces su tamaño original,**
- Compruebe que las bandas elásticas están bien sujetas y los mosquetones cerrados antes de cada serie,
- **100 kg de resistencia máxima para Squat, Lunges y Overhead Press.**
- **90 kg de resistencia máxima con asas**
- **70 kg de resistencia máxima con anclaje de puerta y correas de pinza**



PRESENTACIÓN

ENTRENAMIENTO PUSH/PULL/LEGS:

El programa SmartGains es un programa **PUSH/PULL/LEGS**.

Por tanto, cada sesión está orientada a trabajar un conjunto de músculos que responden a una función:

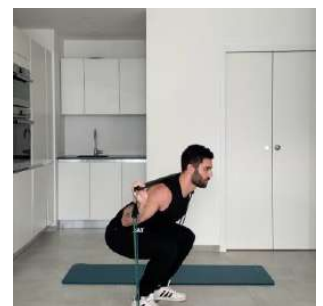
- **PUSH** : el acto de empujar. Las sesiones de empuje trabajan los pectorales, los hombros y los tríceps.
- **PULL** : el acto de tirar. Las sesiones de tirón reclutan la espalda, los bíceps y la parte posterior del hombro.
- **LEGS** : Estas sesiones se centran en toda la parte inferior del cuerpo..

El interés de los programas PUSH/PULL/LEGS es entrenar de forma más atlética trabajando **grupos musculares relacionados dentro de la misma sesión**, y estimular el mismo grupo muscular cada 3-4 días para optimizar la ganancia muscular.

El programa de 9 semanas se divide en **3 ciclos** de 3 semanas cada uno.

- Los ciclos 1 y 2 consisten en series largas (12 - 15 repeticiones para el ciclo 1; 8 - 12 repeticiones para el ciclo 2), para centrarse en el **estrés metabólico**.
- El ciclo 3 contiene series más cortas (4 - 8 repeticiones) **para aumentar la fuerza**. Cada semana consta de 5 sesiones, con una duración de entre 45 y 60 minutos.

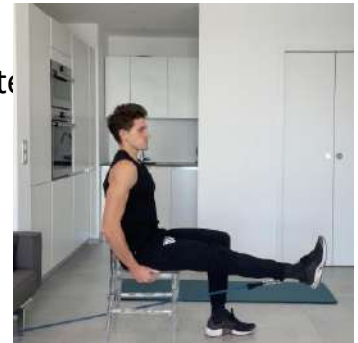
2 sesiones diferentes de Push, Pull y Legs componen el mismo ciclo. Esto le permite trabajar sus músculos desde diferentes ángulos y, por tanto, promover la recuperación y el crecimiento muscular armonioso.



Push 1: Centrarse en el pecho y los deltoides laterales
Push 2 : Concentre la parte superior del pecho + los deltoides anterior

Pull 1 : Espesor de la espalda del foco
Pull 2: Centrarse en la anchura de la espalda

Legs 1: Centrarse en los cuádriceps
Legs 2: Docus Ischios-Gluteus



EL MATERIAL:

Además del paquete SmartWorkout Elite, se necesita una silla y una puerta para realizar algunos ejercicios. Sin embargo, la mayoría de los ejercicios pueden realizarse al aire libre y sin accesorios adicionales.

Por último, es preferible (pero no imprescindible) adquirir las extensiones de 45 kg para aumentar la resistencia en ejercicios como el press de banca, el empuje de cadera y el levantamiento de peso muerto.

ELECCIÓN DE LA RESISTENCIA:

Se indica una resistencia para cada ejercicio. Esta es la resistencia marcada en el extremo de su banda elástica. Por ejemplo, una resistencia de 20 KG significa que debe utilizar una banda elástica negra. La resistencia puede parecerle alta, pero sólo se alcanza al final del movimiento, cuando el elástico se estira hasta 4 veces su tamaño original.

La resistencia indicada es sólo para darle una idea. Al principio, elija una resistencia que le permita hacer un máximo **de 2-3 repeticiones además del número de repeticiones indicado.**

Por ejemplo, si el número de repeticiones es de 15, elija una resistencia que le permita realizar 18 repeticiones como máximo, es decir, que el fallo muscular se alcance en 18 repeticiones.

Lo importante es aumentar la resistencia a medida que pasan las semanas y los ciclos, como se indica en el programa.

Note: Para saber: En el caso de el deadlift, la resistencia se multiplica por 1,7x gracias al sistema de bucles (ver vídeo del ejercicio). Así, para una resistencia de 20 KG, la resistencia sentida será cercana a los 35 KG.

CONSEJOS PARA OPTIMIZAR LA GANANCIA DE MÚSCULO

CONSTRUIR MÚSCULO CON ELÁSTICOS :

Para optimizar la ganancia muscular y la hipertrofia, asegúrese de **sentir la resistencia durante todo el movimiento** para que el músculo permanezca en tensión.

Tanto si empuja 100 kg con elásticos como con pesos libres, la activación muscular es más o menos similar. La verdadera diferencia entre los pesos libres y los elásticos es la resistencia: **constante para los pesos libres, progresiva para los elásticos.**

La ventaja de la resistencia progresiva es que se **adapta perfectamente a la curva de fuerza del movimiento**: en un curl de bíceps, sentirá menos resistencia al principio del movimiento, donde tiene menos fuerza, y sentirá más resistencia al final del movimiento, donde tiene más fuerza. Esto le permite utilizar una carga elevada preservando sus articulaciones.

La desventaja de la resistencia progresiva es que si la resistencia es demasiado baja o la colocación es mala, el músculo puede no estar bajo tensión durante todo el movimiento, a diferencia de lo que ocurre con los pesos libres. Si sólo siente la resistencia al final del movimiento, entonces su músculo sólo será estimulado en esa parte y no será eficaz para el crecimiento muscular.

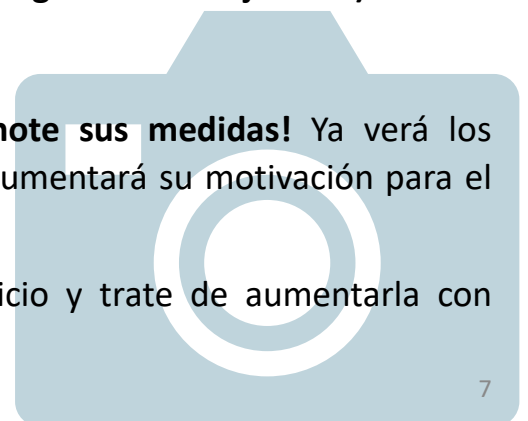
Para solucionar este problema, **estire las bandas para que estén en tensión desde el principio del movimiento**. Por ejemplo, para el curl de bíceps, asegúrese de sentir la resistencia desde el principio: es mejor tener 30 kg de resistencia al principio del movimiento y llegar a 60 kg al final, que empezar desde 0 kg.

Para ayudarle a realizar los ejercicios y sentir la resistencia desde el principio del movimiento, hemos realizado un vídeo explicativo para cada ejercicio del programa, disponible en nuestro canal de YouTube (**enlace en la imagen de cada ejercicio**).

MEDIR SU PROGRESO:

Antes de empezar el programa, **¡hágase fotos y anote sus medidas!** Ya verá los resultados después de unas pocas SEMANAS, lo que aumentará su motivación para el Descanso.

Anote también la resistencia utilizada en cada ejercicio y trate de aumentarla con frecuencia.



PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES

CICLO 1 - SEMANAS 1 A 3:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
S-1	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PUSH 2	PULL 2	REPOS
S-2	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PULL 2	LEGS 2	REPOS
S-3	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PUSH 2	LEGS 2	REPOS

CICLO 2 - SEMANAS 3 A 6:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
S-1	PUSH 2	PULL 2	LEGS 2	REPOS	PUSH 1	PULL 1	REPOS
S-2	PUSH 2	PULL 2	LEGS 2	REPOS	PULL 1	LEGS 1	REPOS
S-3	PUSH 2	PULL 2	LEGS 2	REPOS	PUSH 1	LEGS 1	REPOS

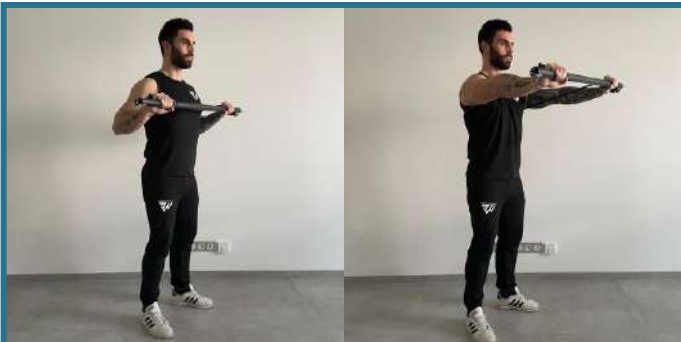
CICLO 3 - SEMANAS 6 A 9:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
S-1	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PUSH 2	PULL 2	REPOS
S-2	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PULL 2	LEGS 2	REPOS
S-3	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PUSH 2	LEGS 2	REPOS

PUSH EJERCICIOS

PECTORALES

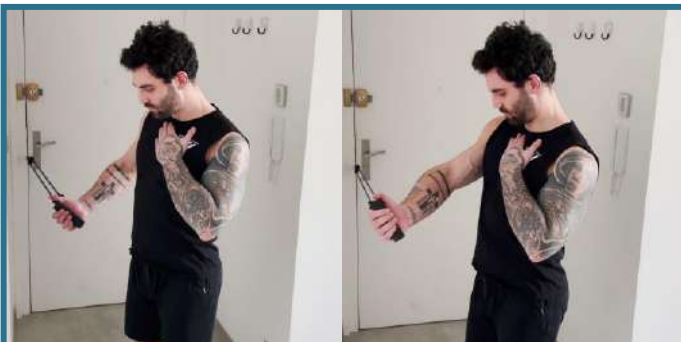
La mayoría de los ejercicios se pueden encontrar en nuestro [canal de YouTube](#).
 Haga clic en la imagen para acceder al vídeo de entrenamiento.



CHEST PRESS



INCLINED PRESS



UNILATERAL FLY



LOW CABLE FLY



WEIGHTED PUSH UPS

PUSH EJERCICIOS

HOMBROS

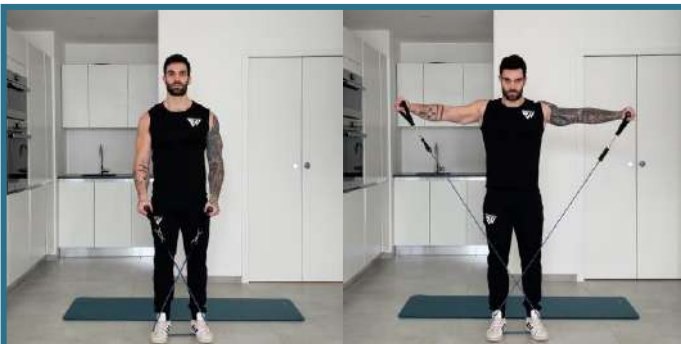
La mayoría de los ejercicios se pueden encontrar en nuestro [canal de YouTube](#).
 Haga clic en la imagen para acceder al vídeo de entrenamiento.



SEATED SHOULDER PRESS



FRONT RAISE



LATERAL RAISE



OVERHEAD PRESS



UPRIGHT ROW

PUSH EJERCICIOS

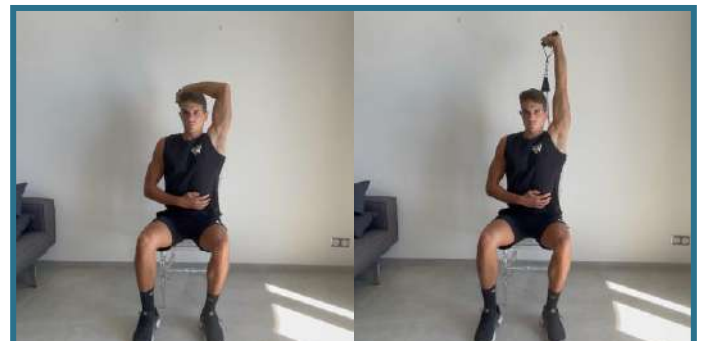
TRÍCEPS

La mayoría de los ejercicios se pueden encontrar en nuestro [canal de YouTube](#).

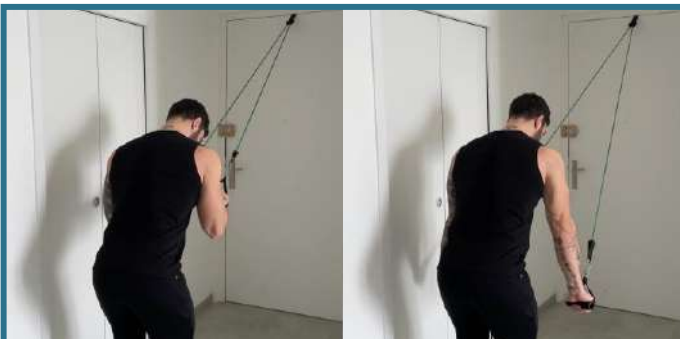
Haga clic en la imagen para acceder al vídeo de entrenamiento.



SKULL CRUSHER



TRICEPS DUMBBELL EXTENSION



TRICEPS EXTENSION



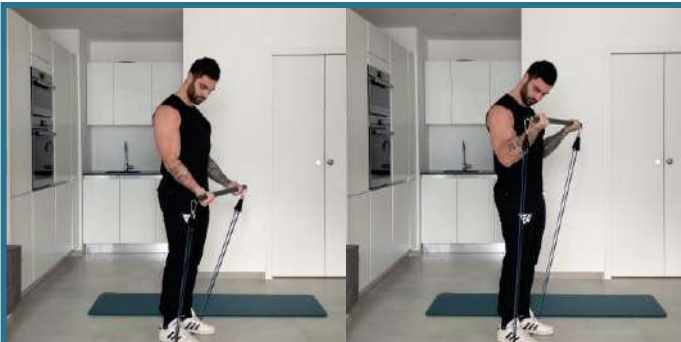
TRICEPS KICKBACK

PULL EJERCICIOS

BÍCEPS Y PARTE POSTERIOR DE LOS HOMBROS

La mayoría de los ejercicios se pueden encontrar en nuestro [canal de YouTube](#).

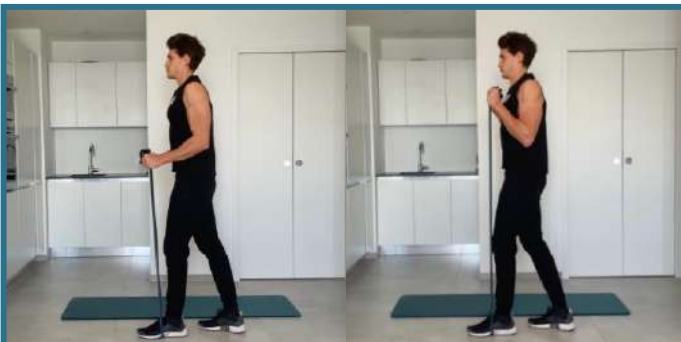
Haga clic en la imagen para acceder al vídeo de entrenamiento.



BICEPS CURL



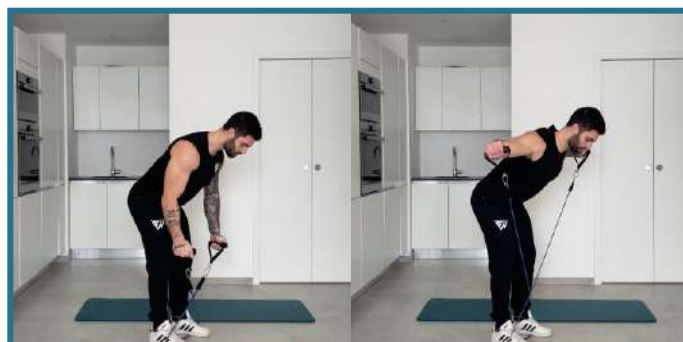
REVERSE CURL



HAMMER CURL



FACE PULL



REAR DELT FLY

PULL EJERCICIOS

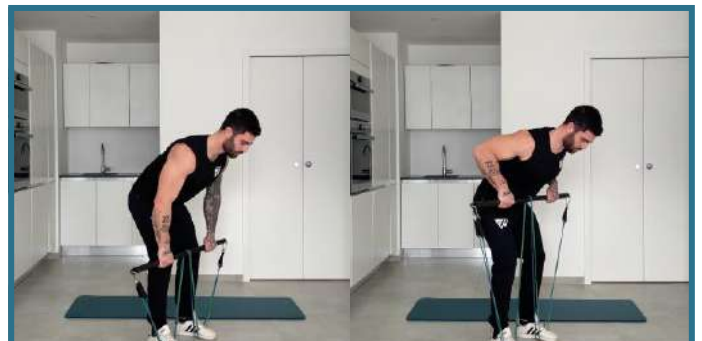
ESPALDA

La mayoría de los ejercicios se pueden encontrar en nuestro [canal de YouTube](#).

Haga clic en la imagen para acceder al vídeo de entrenamiento.



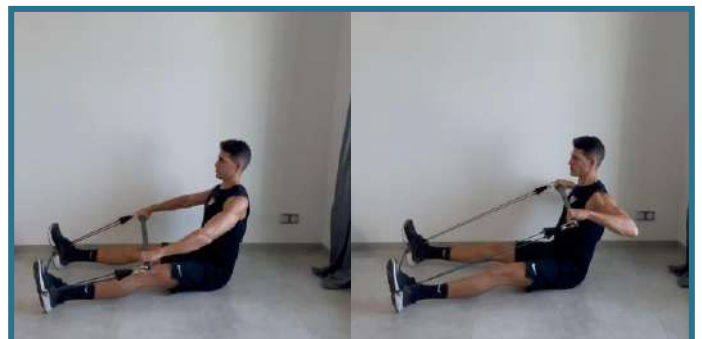
HIGH PULLEY PULLOVER



BENT OVER ROW



DEADLIFT



CABLE ROW (wide grip)



CABLE ROW

LEGS EJERCICIOS

PIERNAS

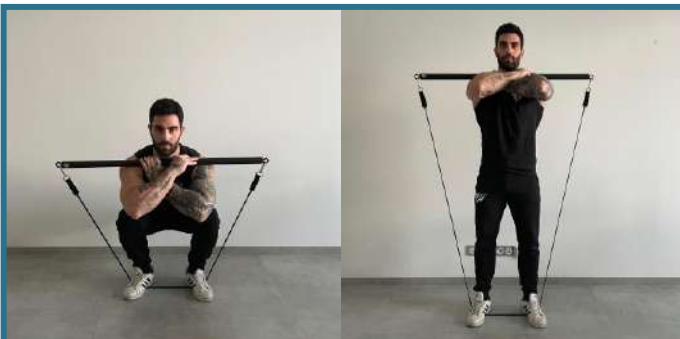
La mayoría de los ejercicios se pueden encontrar en nuestro [canal de YouTube](#).
 Haga clic en la imagen para acceder al vídeo de entrenamiento.



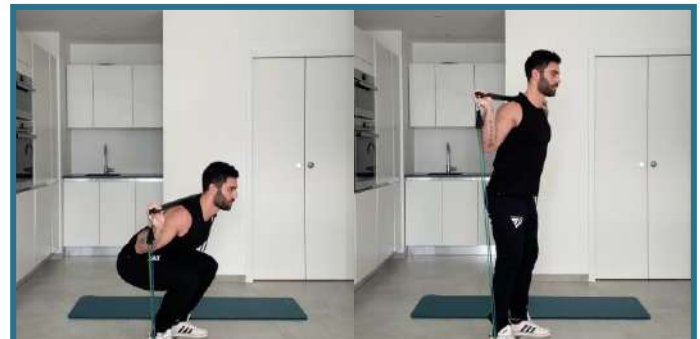
LUNGES (max Resistencia: 100 KG)



BULGARIAN SQUAT (MAX. 100 KG)



FRONT SQUAT (max Resistencia: 100 KG)



SQUAT (max Resistencia: 100 KG)



HIP THRUST



DEADLIFT (STIFF LEG)

LEGS EJERCICIOS

PIERNAS

La mayoría de los ejercicios se pueden encontrar en nuestro [canal de YouTube](#).
 Haga clic en la imagen para acceder al vídeo de entrenamiento.





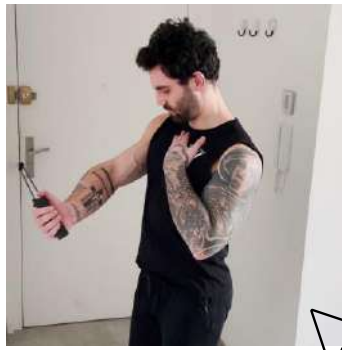
EL PROGRAMA CICLO 1



PUSH SESIÓN 1

CICLO 1

Haga clic en una imagen para ver el vídeo



EJERCICIO 1 UNILATERAL FLY

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 10, 10, 10 kg
Descanso: 45 seg



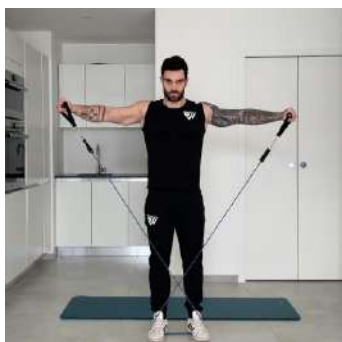
EJERCICIO 2 CHEST PRESS

Series: 4
Repeticiones: 15, 10, 8, 6
Resistencia: 60, 80, 80, 90 kg
Descanso: 1 min 30 seg



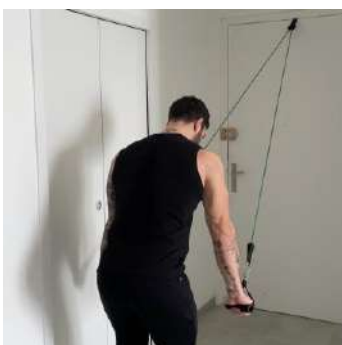
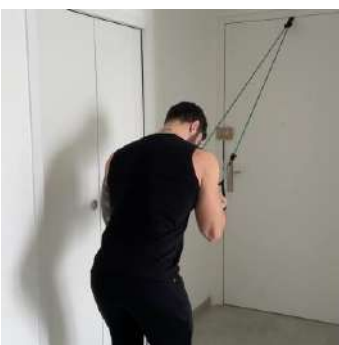
EJERCICIO 3 OVERHEAD PRESS

Series: 4
Repeticiones: 15, 15, 12, 8
Resistencia: 20, 20, 25, 30 kg
Descanso: 1 min 30 seg



EJERCICIO 4 LATERAL RAISE

Series: 3
Repeticiones: 20, 20, 20
Resistencia: 10, 10, 10 kg
Descanso: 45 seg



EJERCICIO 5 TRICEPS EXTENSION

Series: 4
Repeticiones: 15, 15, 12, 8
Resistencia: 20, 20, 30, 40 kg
Descanso: 1 min



PUSH SESIÓN 2

CICLO 1



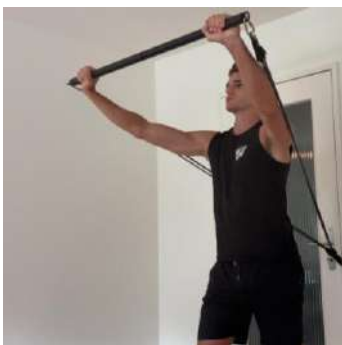
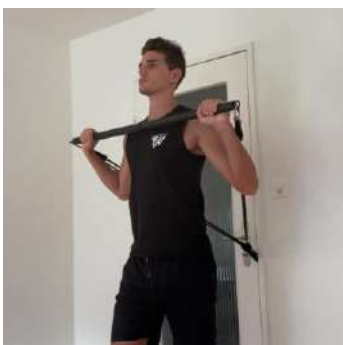
EJERCICIO 1 LATERAL RAISE

Series: 3
Repeticiones: 20, 20, 20
Resistencia: 10, 10, 10 kg
Descanso: 45 seg



EJERCICIO 2 SEATED SHOULDER PRESS

Series: 4
Repeticiones: 12, 12, 10, 8
Resistencia: 30, 30, 40, 50 kg
Descanso: 1 min 30 seg



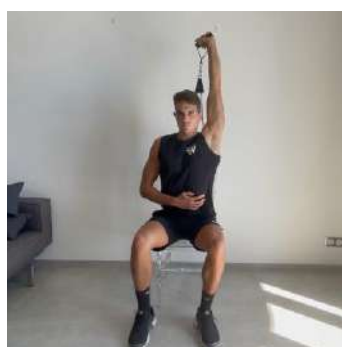
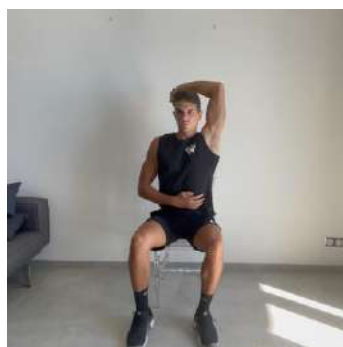
EJERCICIO 3 INCLINED PRESS

Series: 4
Repeticiones: 15, 10, 8, 6
Resistencia: 50, 60, 70, 80 kg
Descanso: 1 min 30 seg



EJERCICIO 4 LOW CABLE FLY

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 15, 15, 15 kg
Descanso: 30 seg



EJERCICIO 5 TRICEPS DUMBBELL EXTENSION

Series: 4
Repeticiones: 15, 12, 8, 8
Resistencia: 10, 15, 20, 20 kg
Descanso: 1 min



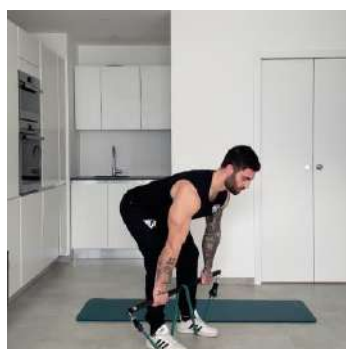
PULL SESIÓN 1

CICLO 1

EJERCICIO 1

DEADLIFT

Series: 3
Repeticiones: 10, 8, 6
Resistencia: 40, 50, 70 kg
Descanso: 1 min 30 seg

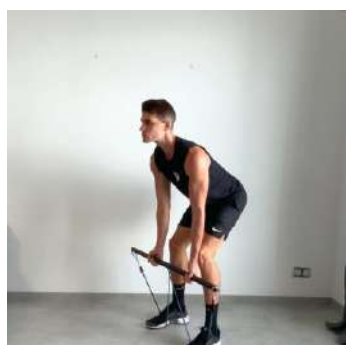


EJERCICIO 2

BENT OVER ROW

(Supinated Grip)

Series: 4
Repeticiones: 15, 12, 10, 8
Resistencia: 20, 25, 30, 35 kg
Descanso: 1 min 30 seg

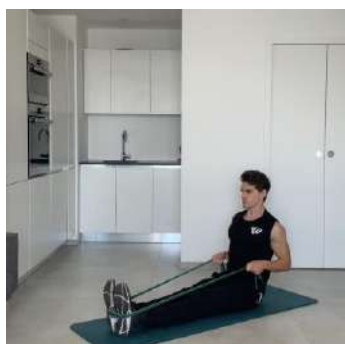


EJERCICIO 3

CABLE ROW

(Elbows close to the body)

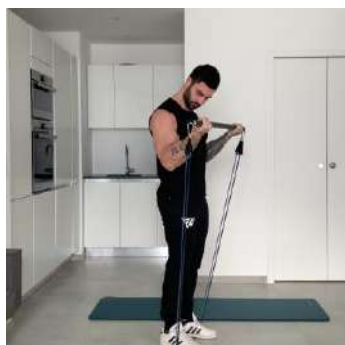
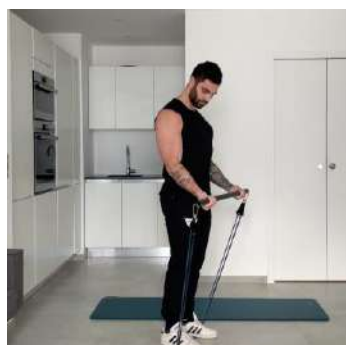
Series: 4
Repeticiones: 15, 15, 12, 8
Resistencia: 60, 60, 70, 80 kg
Descanso: 1 min 30 seg



EJERCICIO 4

BICEPS CURL

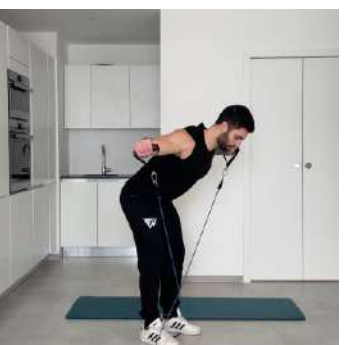
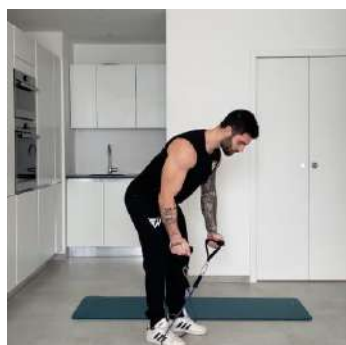
Series: 4
Repeticiones: 15, 15, 12, 8
Resistencia: 30, 30, 40, 50 kg
Descanso: 1 min



EJERCICIO 5

REAR DELT FLY

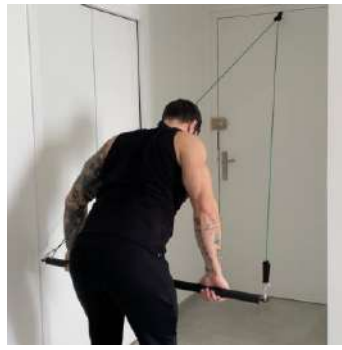
Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 15, 15, 15 kg
Descanso: 45 seg





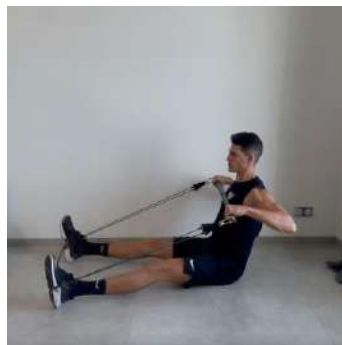
PULL SESIÓN 2

CICLO 1



EJERCICIO 1 HIGH PULLEY PULLOVER

Series: 3
Repeticiones: 20, 20, 20
Resistencia: 20, 20, 20 kg
Descanso: 45 seg



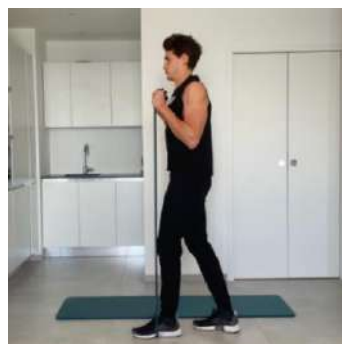
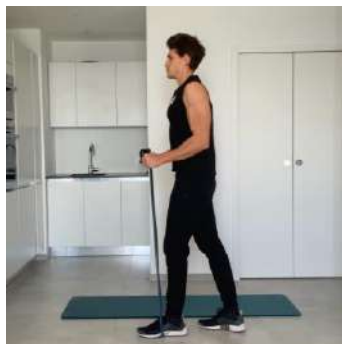
EJERCICIO 2 CABLE ROW Wide grip (Bar + Elbows raised)

Series: 4
Repeticiones: 15, 12, 10, 8
Resistencia: 40, 50, 55, 60 kg
Descanso: 1 min 30 seg



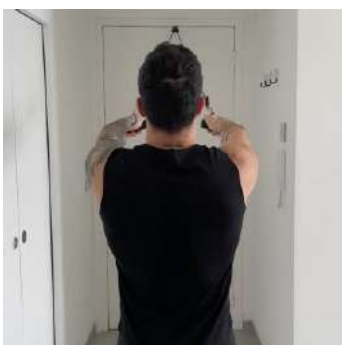
EJERCICIO 3 CABLE ROW Tight grip (Elbows raised)

Series: 4
Repeticiones: 15, 15, 12, 8
Resistencia: 60, 60, 70, 80 kg
Descanso: 1 min 30 seg



EJERCICIO 4 HAMMER CURL

Series: 4
Repeticiones: 15, 15, 12, 8
Resistencia: 25, 25, 30, 40 kg
Descanso: 1 min



EJERCICIO 5 FACE PULL

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 15, 15, 15 kg
Descanso: 45 seg



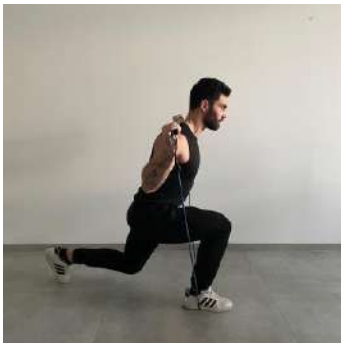
LEGS SESIÓN 1

CICLO 1



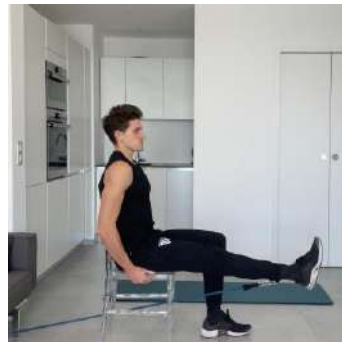
EJERCICIO 1 FRONT SQUAT

Series: 4
Repeticiones: 20, 20, 15, 10
Resistencia: 40, 40, 50, 70 kg
Descanso: 1 min 30 seg



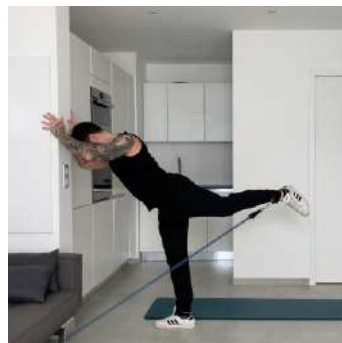
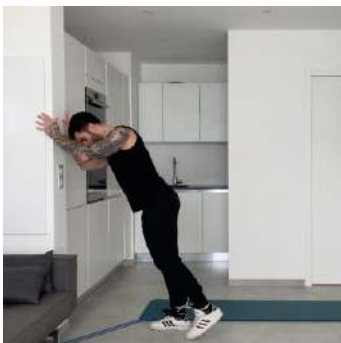
EJERCICIO 2 LUNGES

Series: 3
Repeticiones: 15, 8, 6
Resistencia: 40, 60, 80 kg
Descanso: 1 min 30 seg



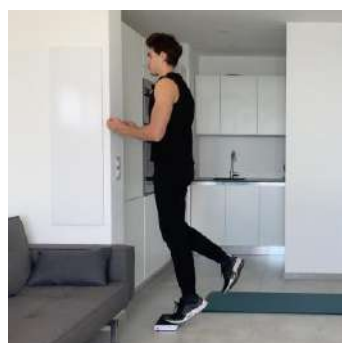
EJERCICIO 3 UNILATERAL LEG EXTENSION

Series: 3
Repeticiones: 12, 12, 12
Resistencia: 25, 25, 25 kg
Descanso: 1 min



EJERCICIO 4 DONKEY KICK

Series: 3
Repeticiones: 15, 12, 8
Resistencia: 10, 15, 20 kg
Descanso: 1 min



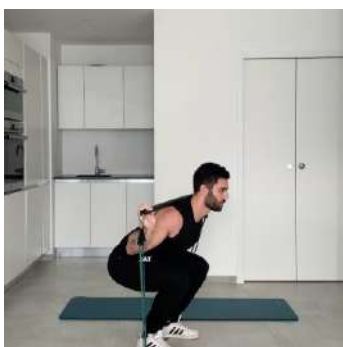
EJERCICIO 5 UNILATERAL CALF RAISE

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: Bodyweight
Descanso: 30 seg



LEGS SESIÓN 2

CICLO 1



EJERCICIO 1

SQUAT

Series: 4
Repeticiones: 20, 20, 15, 10
Resistencia: 40, 40, 50, 70 kg
Descanso: 1 min 30 seg



EJERCICIO 2

BULGARIAN SQUAT

Series: 3
Repeticiones: 15, 8, 6
Resistencia: 20, 40, 50 kg
Descanso: 1 min 30 seg



EJERCICIO 3

DEADLIFT (STIFF LEG)

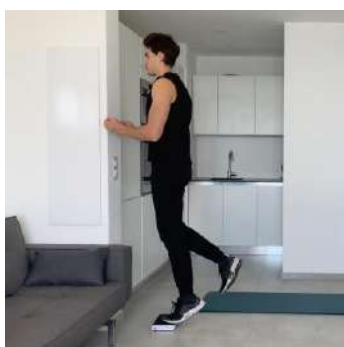
Series: 3
Repeticiones: 15, 10, 6
Resistencia: 20, 30, 50 kg
Descanso: 1 min 30 seg



EJERCICIO 4

HIP THRUST

Series: 4
Repeticiones: 15, 15, 12, 12
Resistencia: 100, 100, 120, 120 kg
Descanso: 1 min



EJERCICIO 5

CALF RAISE

Series: 1
Repeticiones: 100
Resistencia: Bodyweight
Descanso: N/A



CICLO 2





PUSH SESIÓN 1

CICLO 2

Click on a video
to watch the
video



EJERCICIO 1

WEIGHTED PUSH UPS

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 20, 20, 20 kg
Descanso: 1 min



EJERCICIO 2

CHEST PRESS

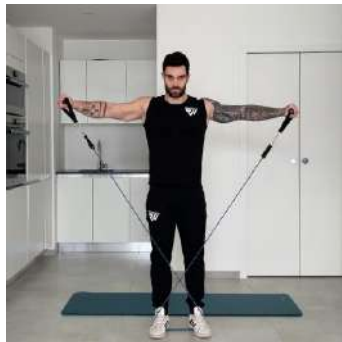
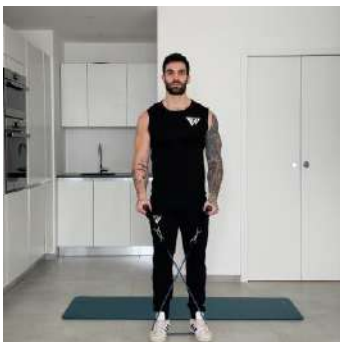
Series: 4
Repeticiones: 12, 10, 8, 6
Resistencia: 70, 80, 90, 100 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 3

UPRIGHT ROW

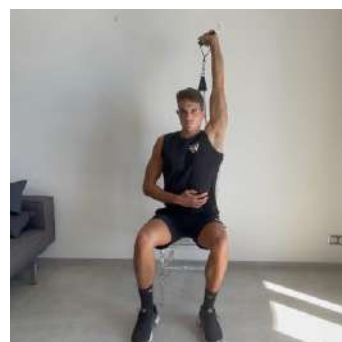
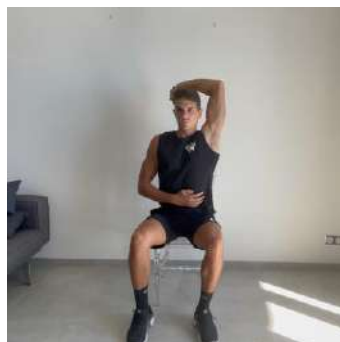
Series: 4
Repeticiones: 12, 10, 10, 8
Resistencia: 40, 50, 50, 60 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 4

LATERAL RAISE

Series: 3
Repeticiones: 20, 20, 20
Resistencia: 15, 15, 15 kg
Descanso: 45 seg



EJERCICIO 5

TRICEPS DUMBBELL EXTENSION

Series: 4
Repeticiones: 12, 10, 8, 6
Resistencia: 10, 15, 20, 25 kg
Descanso: 1 min



PUSH SESIÓN 2

CICLO 2



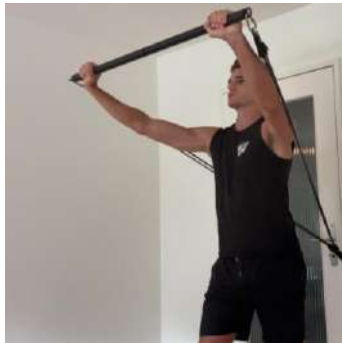
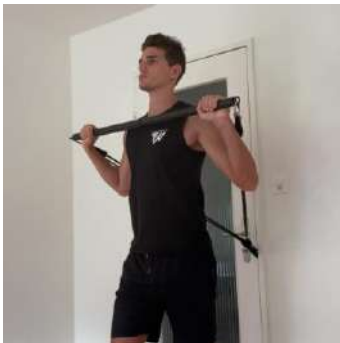
EJERCICIO 1 FRONT RAISE

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 15, 15, 15 kg
Descanso: 45 seg



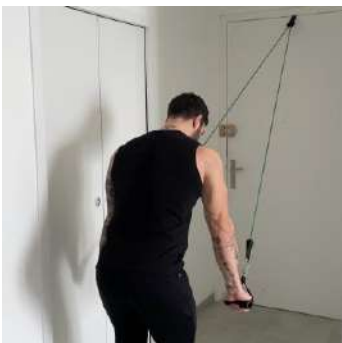
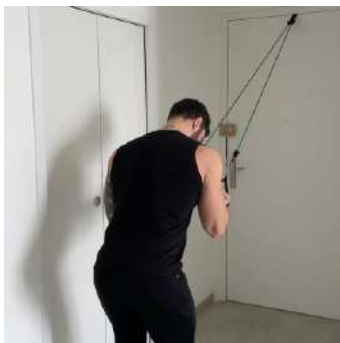
EJERCICIO 2 OVERHEAD PRESS

Series: 4
Repeticiones: 8, 6, 6, 4
Resistencia: 25, 30, 30, 40 kg
Descanso: 1 min 45 seg



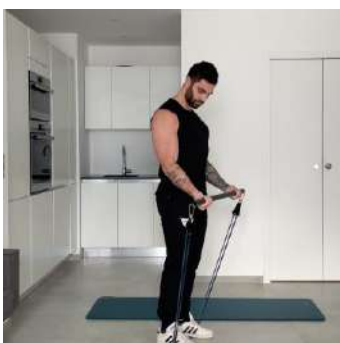
EJERCICIO 3 INCLINED PRESS

Series: 4
Repeticiones: 12, 10, 8, 6
Resistencia: 60, 70, 80, 90 kg
Descanso: 1 min 45 seg



EJERCICIO 4 - SUPERSET TRICEPS EXTENSION

Series: 4
Repeticiones: 12, 12, 10, 10
Resistencia: 30, 30, 35, 35 kg
Descanso: Aucun



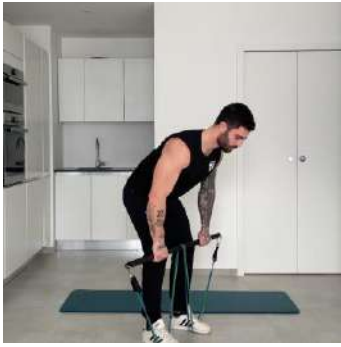
EJERCICIO 4 - SUPERSET BICEPS CURL

Series: 4
Repeticiones: 12, 12, 10, 10
Resistencia: 35, 35, 40, 40 kg
Descanso: 1 min



PULL SESIÓN 1

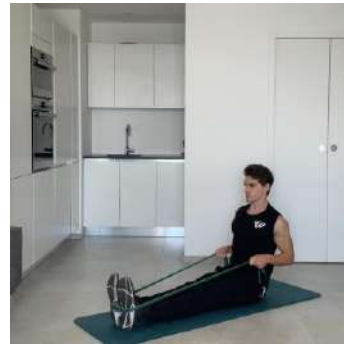
CICLO 2



EJERCICIO 1

BENT OVER ROW (Pronated Grip)

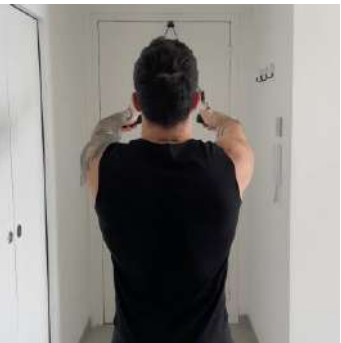
Series: 4
Repeticiones: 12, 10, 8, 6
Resistencia: 30, 30, 40, 40 kg
Descanso: 1 min 45 seg



EJERCICIO 2

CABLE ROW Tight grip (Elbows close to the body)

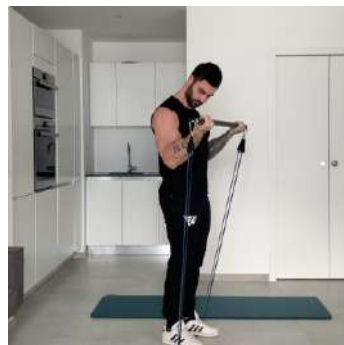
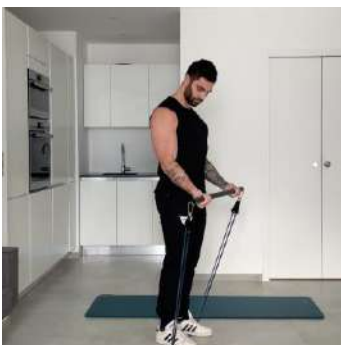
Series: 4
Repeticiones: 15, 12, 8, 8
Resistencia: 60, 80, 100, 100 kg
Descanso: 1 min 45 seg



EJERCICIO 3

FACE PULL

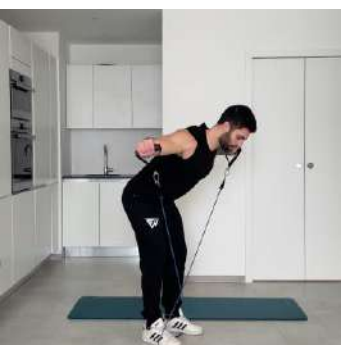
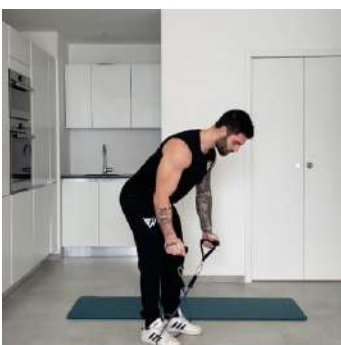
Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 20, 20, 20 kg
Descanso: 1 min



EJERCICIO 4

BICEPS CURL

Series: 4
Repeticiones: 15, 12, 8, 6
Resistencia: 30, 35, 50, 60 kg
Descanso: 1 min 15 seg



EJERCICIO 5

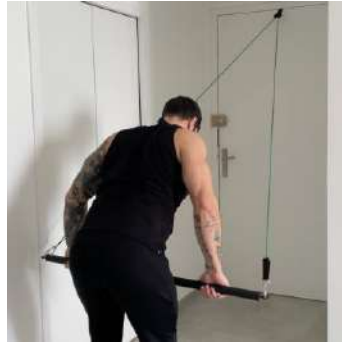
REAR DELT FLY

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 20, 20, 20 kg
Descanso: 1 min



PULL SESIÓN 2

CICLO 2



EJERCICIO 1

HIGH PULLEY PULLOVER

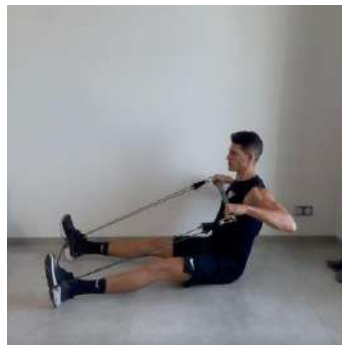
Series: 3
Repeticiones: 20, 20, 20
Resistencia: 30, 30, 30 kg
Descanso: 45 seg



EJERCICIO 2

DEADLIFT Wide grip

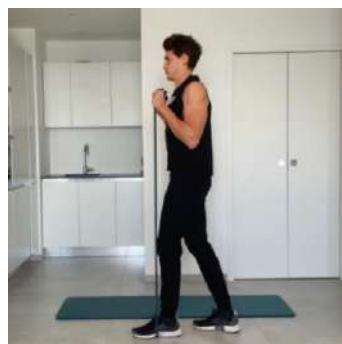
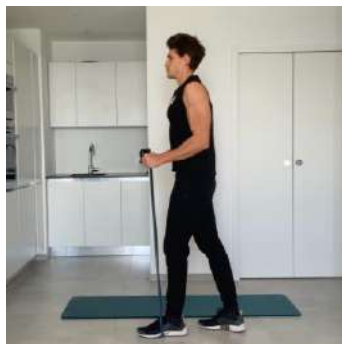
Series: 4
Repeticiones: 8, 8, 6, 6
Resistencia: 50, 60, 80, 80 kg
Descanso: 1 min 45 seg



EJERCICIO 3

CABLE ROW Wide grip (Bar + Elbows raised)

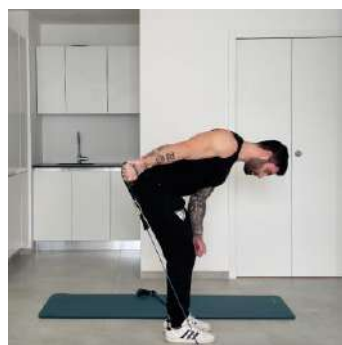
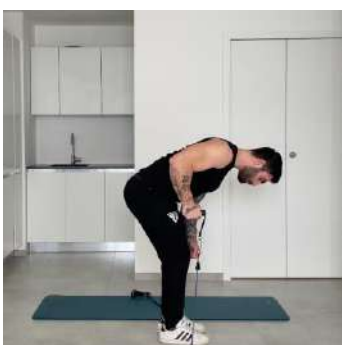
Series: 4
Repeticiones: 15, 12, 8, 8
Resistencia: 45, 55, 70, 70 kg
Descanso: 1 min 45 seg



EJERCICIO 4 - SUPERSET

HAMMER CURL

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 40, 40, 40 kg
Descanso: Aucun



EJERCICIO 4 - SUPERSET

TRICEPS KICKBACK

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 20, 20, 20 kg
Descanso: 1 min 45 seg



LEGS SESIÓN 1

CICLO 2



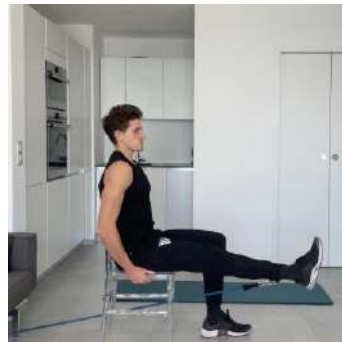
EJERCICIO 1 FRONT SQUAT

Series: 4
Repeticiones: 20, 15, 12, 10
Resistencia: 50, 60, 70, 80 kg
Descanso: 1 min 45 seg



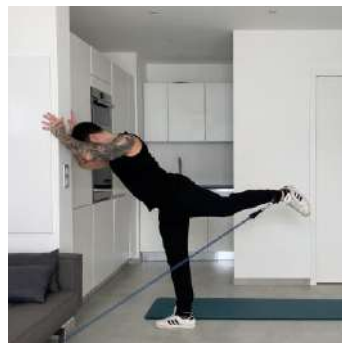
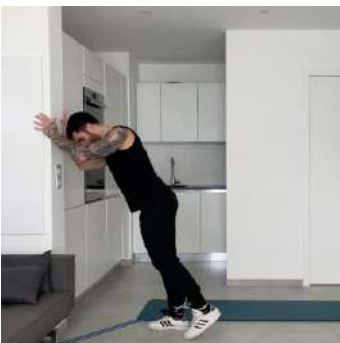
EJERCICIO 2 LUNGES

Series: 3
Repeticiones: 15, 8, 6
Resistencia: 45, 70, 85 kg
Descanso: 1 min 45 seg



EJERCICIO 3 UNILATERAL LEG EXTENSION

Series: 3
Repeticiones: 10, 10, 8
Resistencia: 30, 30, 40 kg
Descanso: 1 min



EJERCICIO 4 DONKEY KICKS

Series: 3
Repeticiones: 12, 10, 8
Resistencia: 15, 20, 25 kg
Descanso: 1 min



EJERCICIO 5 UNILATERAL CALF RAISE

Series: 3
Repeticiones: 20, 20, 20
Resistencia: Bodyweight
Descanso: 30 seg



LEGS SESIÓN 2

CICLO 2



EJERCICIO 1 SQUAT

Series: 4
Repeticiones: 20, 15, 12, 10
Resistencia: 50, 60, 70, 80 kg
Descanso: 1 min 45 seg



EJERCICIO 2 BULGARIAN SQUAT

Series: 3
Repeticiones: 12, 8, 6
Resistencia: 30, 45, 60 kg
Descanso: 1 min 45 seg



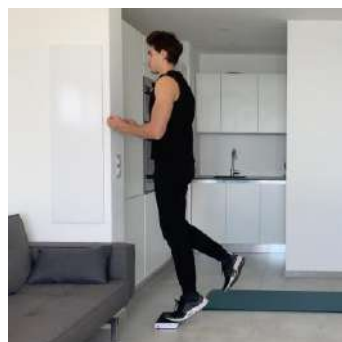
EJERCICIO 3 DEADLIFT (STIFF LEG)

Series: 3
Repeticiones: 8, 6, 6
Resistencia: 40, 60, 60 kg
Descanso: 1 min 45 seg



EJERCICIO 4 HIP THRUST

Series: 3
Repeticiones: 15, 12, 8
Resistencia: 100, 120, 140 kg
Descanso: 1 min 30 seg



EJERCICIO 5 CALF RAISE

Series: 1
Repeticiones: 100
Resistencia: Bodyweight
Descanso: N/A



CICLO 3

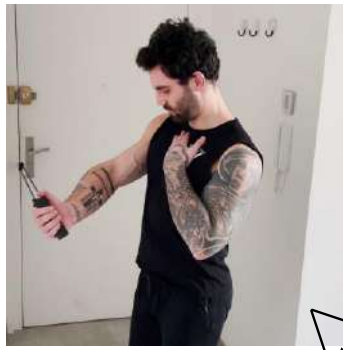




PUSH SESIÓN 1

CICLO 3

Click on a video
to watch the
video



EJERCICIO 1 UNILATERAL FLY

Series: 3
Repeticiones: 12, 12, 10
Resistencia: 15, 15, 20 kg
Descanso: 45 seg



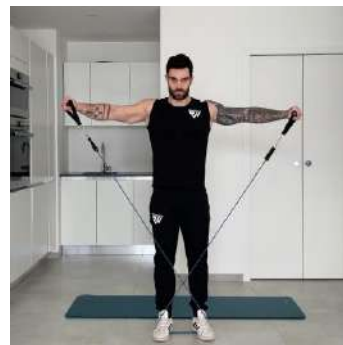
EJERCICIO 2 CHEST PRESS

Series: 4
Repeticiones: 10, 8, 6, 6
Resistencia: 80, 100, 120, 120 kg
Descanso: 2 min



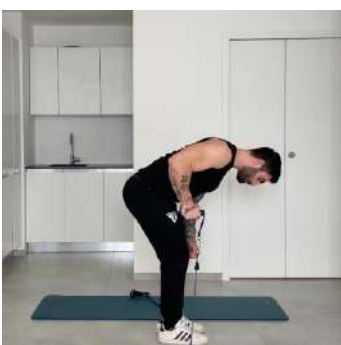
EJERCICIO 3 SEATED SHOULDER PRESS

Series: 4
Repeticiones: 10, 10, 8, 6
Resistencia: 40, 40, 60, 70 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 4 LATERAL RAISE

Series: 3
Repeticiones: 20, 20, 20
Resistencia: 20, 20, 20 kg
Descanso: 30 seg



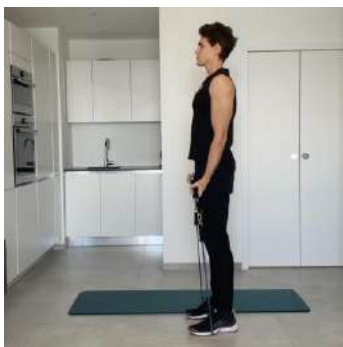
EJERCICIO 5 TRICEPS KICKBACK

Series: 4
Repeticiones: 10, 8, 6, 6
Resistencia: 20, 25, 30, 30 kg
Descanso: 1 min 30 seg



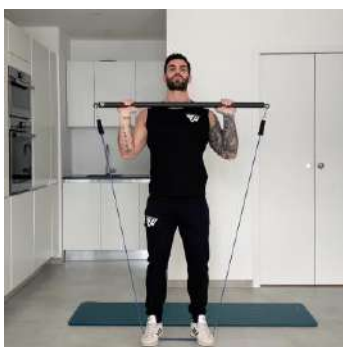
PUSH SESIÓN 2

CICLO 3



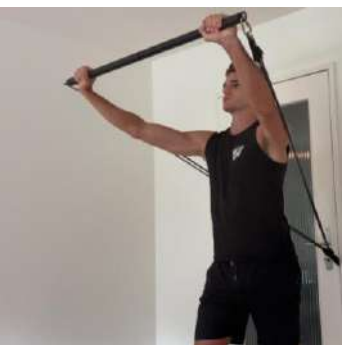
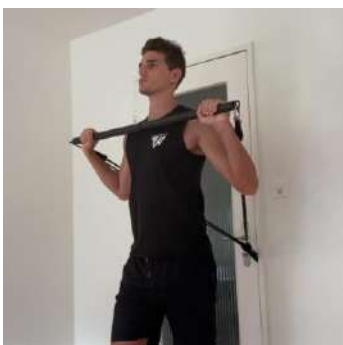
EJERCICIO 1 FRONT RAISE

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 20, 20, 20 kg
Descanso: 30 seg



EJERCICIO 2 OVERHEAD PRESS

Series: 3
Repeticiones: 8, 6, 4
Resistencia: 20, 40, 50 kg
Descanso: 2 min



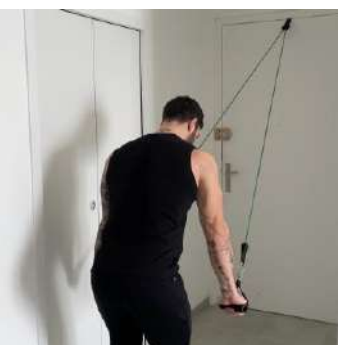
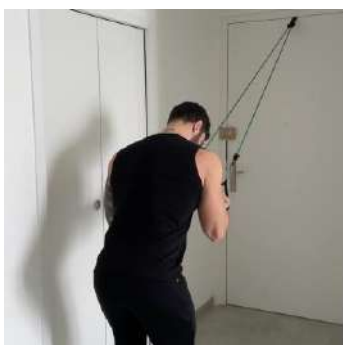
EJERCICIO 3 INCLINED PRESS

Series: 4
Repeticiones: 10, 8, 8, 6
Resistencia: 70, 80, 80, 100 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 4 LOW CABLE FLY

Series: 3
Repeticiones: 10, 10, 10
Resistencia: 25, 25, 25 kg
Descanso: 30 seg



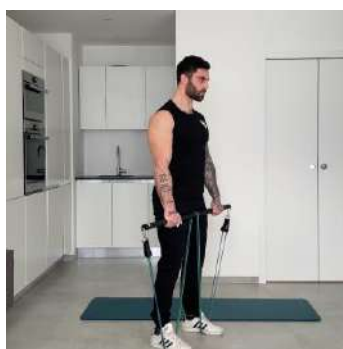
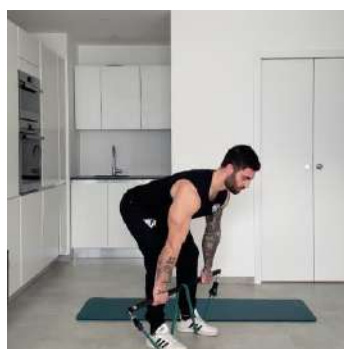
EJERCICIO 5 TRICEPS EXTENSION

Series: 4
Repeticiones: 8, 8, 6, 6
Resistencia: 40, 40, 50, 50 kg
Descanso: 1 min 30 seg



PULL SESIÓN 1

CICLO 3



EJERCICIO 1

DEADLIFT

Series: 3
Repeticiones: 8, 6, 4
Resistencia: 60, 80, 100 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 2

BENT OVER ROW (Supinated Grip)

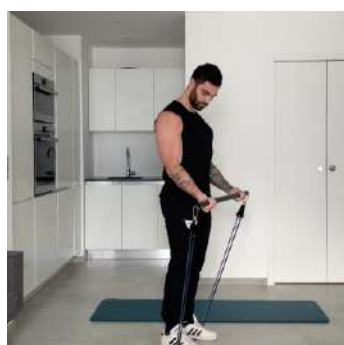
Series: 3
Repeticiones: 8, 6, 6
Resistencia: 30, 40, 50 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 3

CABLE ROW Tight grip (Elbows close to the body)

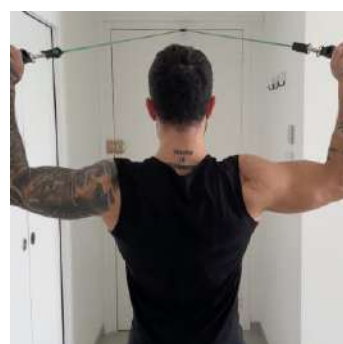
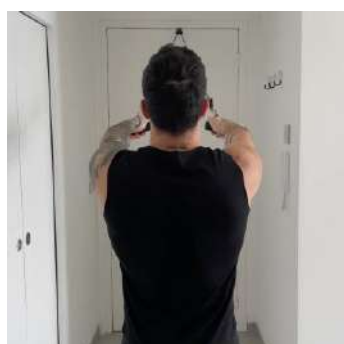
Series: 3
Repeticiones: 8, 6, 6
Resistencia: 100, 110, 120 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 4

BICEPS CURL

Series: 3
Repeticiones: 8, 6, 6
Resistencia: 50, 65, 70 kg
Descanso: 1 min 30 seg



EJERCICIO 5

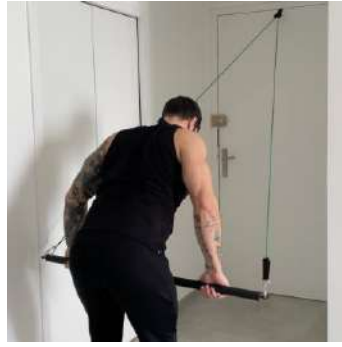
FACE PULL

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 25, 25, 25 kg
Descanso: 30 seg



PULL SESIÓN 2

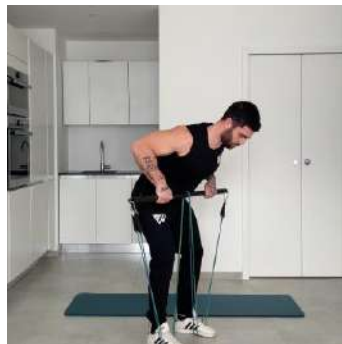
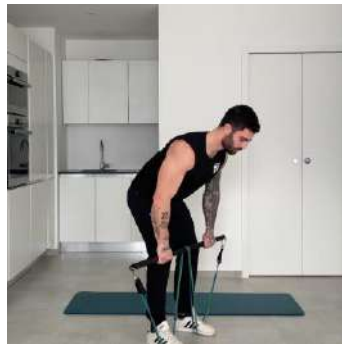
CICLO 3



EJERCICIO 1

HIGH PULLEY PULLOVER

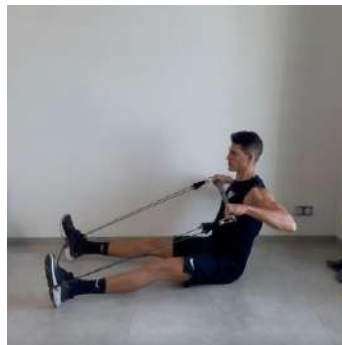
Series: 3
Repeticiones: 20, 20, 20
Resistencia: 30, 30, 30 kg
Descanso: 45 seg



EJERCICIO 2

BENT OVER ROW (Wide grip, Pronation)

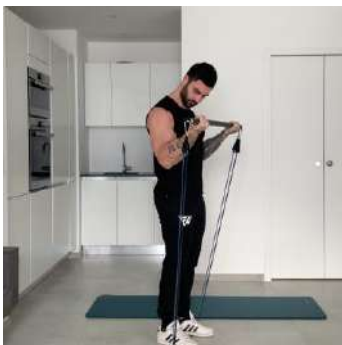
Series: 4
Repeticiones: 8, 6, 4, 4
Resistencia: 30, 50, 50, 60 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 3

CABLE ROW Wide grip (Elbows raised)

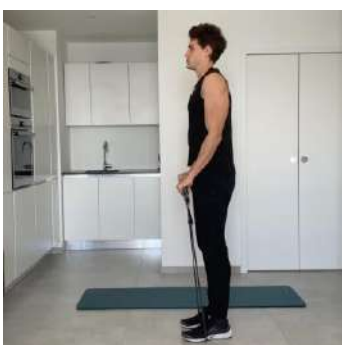
Series: 3
Repeticiones: 10, 8, 6
Resistencia: 70, 90, 110 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 4 - BISET

BICEPS CURL

Series: 3
Repeticiones: 15, 12, 12
Resistencia: 40, 50, 50 kg
Descanso: Aucun



EJERCICIO 4 - BISET

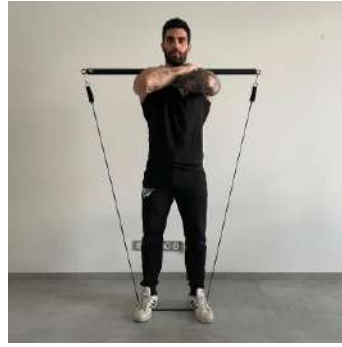
REVERSE CURL

Series: 3
Repeticiones: 15, 15, 15
Resistencia: 20, 30, 30 kg
Descanso: 1 min 30 seg



LEGS SESIÓN 1

CICLO 3



EJERCICIO 1 FRONT SQUAT

Series: 4
Repeticiones: 20, 20, 10, 8
Resistencia: 60, 60, 80, 90 kg
Descanso: 2 min



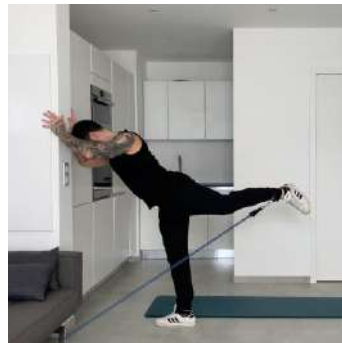
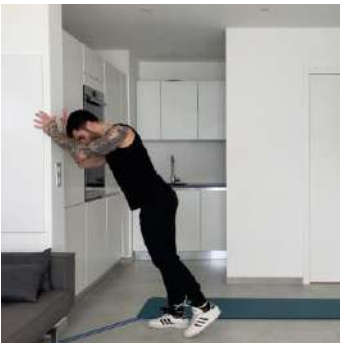
EJERCICIO 2 LUNGES

Series: 3
Repeticiones: 8, 6, 4
Resistencia: 60, 80, 100 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 3 UNILATERAL LEG EXTENSION

Series: 3
Repeticiones: 12, 6, 6
Resistencia: 30, 50, 50 kg
Descanso: 1 min



EJERCICIO 4 DONKEY KICK

Series: 3
Repeticiones: 10, 8, 6
Resistencia: 20, 25, 30 kg
Descanso: 1 min



EJERCICIO 5 UNILATERAL CALF RAISE

Series: 3
Repeticiones: 30, 30, 30
Resistencia: Bodyweight
Descanso: 1 min



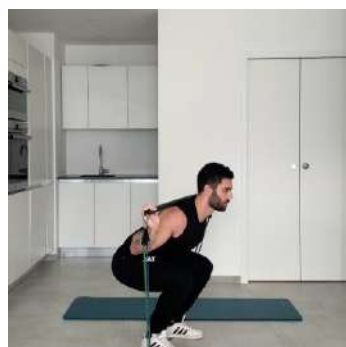
LEGS SESIÓN 2

CICLO 3

EJERCICIO 1

SQUAT

Series: 4
Repeticiones: 20, 20, 10, 8
Resistencia: 60, 60, 80, 90 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 2

BULGARIAN SQUAT

Series: 3
Repeticiones: 8, 6, 4
Resistencia: 40, 60, 70 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 3

DEADLIFT (STIFF LEG)

Series: 3
Repeticiones: 8, 6, 4
Resistencia: 50, 70, 90 kg
Descanso: 2 min



EJERCICIO 4

HIP THRUST

Series: 3
Repeticiones: 10, 10, 8, 8
Resistencia: 120, 120, 160, 160 kg
Descanso: 1 min 30 seg



EJERCICIO 5

UNILATERAL CALF RAISE

Series: 4
Repeticiones: 15, 12, 10, 8
Resistencia: Bodyweight
Descanso: 1 min



¡FELICIDADES!

Enhorabuena, ¡ha completado el programa!

Es el momento de hacer un balance de sus progresos: vea la diferencia física en las fotos y las medidas que tomó antes de empezar el programa. Además, debería sentirse más fuerte, más atlético y más en forma.

Comparta con nosotros sus resultados y su experiencia en el programa

Nos encantaría conocer sus progresos:

info@smartworkout-pro.com

Ahora, siga perseverando y entrenando con regularidad, pero dese un merecido descanso antes de volver a entrenar.

Hasta pronto, para los nuevos programas,
El equipo de SmartWorkout





<https://smartworkout-pro.com/>



SMARTWORKOUT
SPÉCIALISTE DES BANDES DE RÉSISTANCE