

CUADRUPLE DIVISIÓN 6 - Better B. 4 días Chicos - GUILLERMO

GIMNASIO VICTORIA

7600

Instructor: GUILLERMO

Ini.: 06/04/2015 // Fin.: 06/06/2015

Obs.: Jose María Huerta

Objetivo: bajar de peso

LUNES

PECTORAL



Press banca 60
6 de 15 a 6
1,5'

PECTORAL



Press manc. incli.
4 de 12-10-8-6
1,5'

PECTORAL



Press declinado 58
4 de 12-10-8-6
1,5'

PECTORAL



Cruce cables 43
4 de 12-10-8-6
1,5'

DELTOIDES M



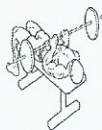
Press militar de pie
5 de 15 a 6
1'

DELTOIDES AN



Elev. front. disco
4 de 12-10-8-6
1'

TRICEPS



Press tríceps barra
5 de 15 a 6
1,5'

TRICEPS



Jalon polea neutro41
3 de 12-10-8
1,5'

TRICEPS



Extensión manc.
3 de 12-10-8
1,5'

MARTES

GEMELOS



Gemelo máq. 34
4 de 12-10-8-6
1,5'

GEMELOS



Soleo 25
4 de 12-10-8-6
1,5'

PIERNA



Sentadilla
6 de 15 a 6
1,5'

CUADRICEPS



Ext. cuadriceps 15
4 de 12-10-8-6
1,5'

PIERNA



Zancadas despla.
4 de 12-10-8-6
1'

PIERNA



Peso muerto
4 de 12-10-8-6
1,5'

ISQUIOTIBIAL



Isquio. tumbado 13
4 de 12-10-8-6
1,5'

ABDOMEN



Elev. piernas banco
3 de 15
1,5'

ABDOMEN



Giros tronco sentado
3 de 16
1,5'

ABDOMEN



Crunch banco decli.
3 de 15
SS

ABDOMEN



Isométrico fitball
3 de 45"
1,5'

LUMBARES



Buenos días
2 de 15
SS

LUMBARES



Extensiones 28
2 de 15
1,5'

JUEVES

ESPALDA



Dominadas 37
4 de TRP
1.5'

ESPALDA



Jalón al pecho 42
4 de 12 A 6
1'

ESPALDA



Remo con barra
4 de 12 A 6
1'

ESPALDA



Remo mancuerna
4 de 12-10-8-6
1.5'

BICEPS



Curl barra supino
3 de 12-10-8
1,5

BICEPS



Curl Scott 24
3 de 12-10-8
1.5'

BICEPS



Curl prono
3 de 12-10-8
1'

ANTEBRAZO



Flexión barra
3 de 12 A 8
1'

VIERNES

DELTOIDES AN



Elev. front. disco
3 de 12-10-8
1.5'

DELTOIDES M



Elev. laterales manc
3 de 12-10-8
1.5'

DELTOIDES PO



Pájaros mancuerna
6 de 12-10-10-8-8-6
1.5'

TRAPECIO



Encogimientos manc.
4 de 12 A 8
1'

ABDOMEN



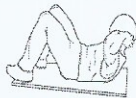
Elev. piernas susp37
3 de 15
1'

ABDOMEN



Flex. alterna tronco
3 de 16
1'

ABDOMEN



Crunch
3 de 30
SS

ABDOMEN



Isométricos codos
3 de 60"
1'

LUMBARES



Extensiones 28
3 de 15
1'

MUSCULACION - Better B. SS Grupos Grandes Chicos - GUILLERMO

GIMNASIO VICTORIA

7600

Instructor: GUILLERMO

Ini.: 06/04/2015 // Fin.: 06/05/2015

Obs.: Jose María Huerta

Objetivo: bajar grasa

DIA 1° *LUNGS y JOELG*

CARDIO



Elíptica
10'

ESPALDA



Jalón al pecho 42
3 de 8 A 12
SS

PECTORAL



Press banca 60
3 de 8 A 12
1'

CARDIO



Elíptica
5 de HIIT
1'F-1'S

ESPALDA



Remo polea neutro 40
3 de 8 A 12
SS

PECTORAL



Pec-dec 32
3 de 8 A 12
1'

CARDIO



Bicicleta
5 de HIIT
1'F-1'S

ESPALDA



Pull over polea 43
3 de 8 A 12
SS

DELTOIDES M



Press militar máq.45
3 de 8 A 12
SS

CARDIO



Elíptica
10 de HIIT
1'F-1'S

DIA 2° *WARGES y UIGRUBS*

CARDIO



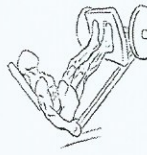
Elíptica
10'

PIERNA



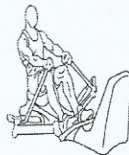
Peso muerto
3 de 8 A 12
SS

PIERNA



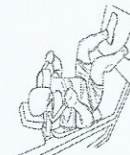
Prensa inclinada 55
3 de 8 A 12
SS

CARDIO



Remo
5 de HIIT
1'F-1'S

PIERNA



Prensa horizontal 16
3 de 8 A 12
SS

ISQUIOTIBIAL



Isquio. tumbado 13
3 de 8 A 12
1'

CARDIO



Remo
5 de HIIT
1'F-1'S

CUADRICEPS



Ext. cuadriceps 15
3 de 8 A 12
SS

ISQUIOTIBIAL



Isquio. sentado 14
3 de 8 A 12
1'

CARDIO



Elíptica
10 de HIIT
1'F-1'S