

CUADRUPLE DIVISIÓN 4 - D - GUILLERMO

GIMNASIO VICTORIA

7600

Instructor: GUILLERMO

Ini.: 10/02/2015 // Fin.: 10/04/2015

Obs.: Jose María (Carles)

4 días

NO lesión

Objetivo: bajar grasa

10' INICIO CARDIO

LUNES

PECTORAL



Press banca 60
4 de 12-10-8-6
1.5'

PECTORAL



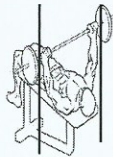
Press barra inclin59
4 de 12-10-8-6
1.5'

PECTORAL



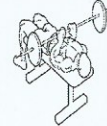
Pec-dec abierto 33
4 de 12-10-8-6
1.5'

PECTORAL



Press decli. guía 52
4 de 12-10-8-6
1.5'

TRICEPS



Press tríceps barra
3 de 12-10-8
1.5'

TRICEPS



Fondos tríceps maq22
3 de 12-10-8
1.5'

TRICEPS



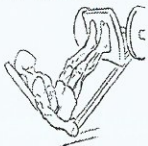
Ext. tríceps polea44
3 de 12-10-8
1.5'

10' FINAL CARDIO

MARTES

10' INICIO

PIERNA



Prensa inclinada 55
4 de 12-10-8-6
1.5'

PIERNA



Tijeras guía 52
4 de 12-10-8-6
1.5'

CUADRICEPS



Ext. cuádriceps 15
4 de 12-10-8-6
1.5'

ISQUIOTIBIAL



Isquio. tumbado 13
4 de 12-10-8-6
1.5'

GEMELOS



Gemelos en prensa 55
4 de 12-10-8-6
1.5'

GEMELOS



Soleo 25
4 de 12-10-8-6
1.5'

ABDOMEN



Elevación piernas
3 de 15
1'

ABDOMEN



Flex. alterna tronco
3 de 16
1'

ABDOMEN



Crunch
3 de 30
SS

ABDOMEN



Isométricos codos
3 de 45"
1'

LUMBARES



Extensiones 28
3 de 20
1'

10' FINAL CARDIO

JUEVES

ESPALDA



10' **Inicio**
Dominadas 37
4 de 12-10-8-6
1.5'

ESPALDA



Remo con barra
4 de 12-10-8-6
1.5'

ESPALDA



Remo en maquina 48
4 de 12-10-8-6
1.5'

ESPALDA



Jalón pecho neutro 42
4 de 12-10-8-6
1.5'

BICEPS



Curl barra supino
3 de 12-10-8
1.5'

BICEPS



Bíceps cuerda 44
3 de 12-10-8
1.5'

BICEPS



Concentrado
3 de 12-10-8
1.5'

10' **Final**

VIERNES

DELTOIDES M



10' **Inicio**
Militar manc. sentad
4 de 12-10-8-6
1.5'

DELTOIDES AN



Elev. front. polea 44
4 de 12-10-8-6
1.5'

DELTOIDES M



Elev. lateral manc.
4 de 12-10-8-6
1.5'

DELTOIDES PO TRAPECIO



Pájaros en máq. 33
4 de 12-10-8-6
1.5'



Encogimientos manc.
4 de 12-10-8-6
1.5'

ABDOMEN



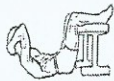
Elevación piernas
3 de 15
1'

ABDOMEN



Flex. alterna tronco
3 de 16
1'

ABDOMEN



Crunch banco
3 de 30
ss

ABDOMEN



Isométricos codos
3 de 60"
1'

LUMBARES



Extensiones 28
3 de 15
1'

10' **Final**