

FORTALECE TUS PUNTOS DÉBILES.

Dr. David Lezama Del Valle. Muscle's Nutrition. Año 7. #39. Pág. 26.

En esta rutina dividimos el cuerpo en 3 secciones:

Sección 1: Pecho, Hombro y Espalda.

Sección 2: Brazo.

Sección 3: Tren Inferior.

Si tienes tu físico equilibrado y desarrollado, vas a trabajar en esta rutina 6 días a la semana, es decir 2 veces cada sección. Si observas que te falta desarrollo en alguna de las secciones vas a hacer lo siguiente: trabajas dos veces a la semana la sección más débil y una vez a la semana las otras dos secciones, dando un total de 4 días a la semana para el trabajo de pesas. De esta manera el entrenamiento en esa sección será más intenso y nos ayudará a equilibrar nuestro desarrollo.

Como siempre, te recuerdo que es muy importante realizar los ejercicios con movimientos lentos y controlados y con una adecuada técnica de ejecución. Esto hace más efectivo el trabajo muscular. El peso que debes utilizar es el que solamente te permita realizar el número de repeticiones señaladas y también respeta el tiempo de descanso, pues eso intensifica la carga y trabajo muscular y te dará mejores resultados.

Sección 1. Pecho, Hombro y Espalda.

- 1.- Press de pecho horizontal.
- 2.- Cristos Inclínados.
- 3.- Pecho Declinado.
- 4.- Remo en Barra T.
- 5.- Remo con Mancuerna a una mano.
- 6.- Press de Hombro con Barra.
- 7.- Elevaciones Frontales con Mancuerna.
8. Abdomen.

Sección 2. Brazo.

- 1.- Curl de bíceps en banco Scott.
- 2.- Curl de bíceps con barra de pie.
- 3.- Curl Alternado con Mancuernas.
- 4.- Tríceps con Polea.
- 5.- Copa a una mano.
- 6.- Fondos.

Sección 3. Tren Inferior.

- 1.- Press de pierna.
- 2.- Peso Muerto.
- 3.- Sentadilla.
- 4.- Leg Extension.
- 5.- Leg Curl.
- 6.- Pantorrilla de pie.
- 7.- Erector Espinal. (Espalda Baja)

PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
REPETICIONES	10	8	6	3	8	10	8	6
SERIES	3	4	5	3	4	5	3	4
DESCANSO	60 seg	60 seg	80 seg	80 seg	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg