

### **Sesión 1 – Empujes + Cuádriceps**

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Rango repeticiones
<b>Deltoides lateral</b>	Elevaciones laterales polea	3	8-12 8-12 10-15
<b>Deltoides anterior</b>	Press militar mancuernas	3	6-10 8-12 8-12
<b>Pectoral</b>	Press inclinado mancuernas	3	6-10 8-12 10-15
<b>Pectoral</b>	Press banca plano	2	8-12 10-15
<b>Tríceps</b>	Extensión codo barra	3	8-12 8-12 10-15
<b>Tríceps</b>	Press francés	2	8-12 10-15
<b>Cuádriceps</b>	Extensión rodilla	3	8-12 8-12 10-15
<b>Abdomen</b>	Crunch en polea	2	8-12 10-15

### **Sesión 2 – Tracciones + Femoral**

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Rango repeticiones
<b>Gemelo</b>	Gemelo	3	8-12 10-15 10-15
<b>Isquios</b>	Femoral tumbado	2	8-12 10-15
<b>Dorsales</b>	Jalón agarre neutro	3	8-12 10-15 10-15
<b>Espalda alta/media</b>	Remo en T	3	6-10 8-12 10-15
<b>Dorsales</b>	Jalón abierto	2	5-8 6-10
<b>Deltoides posterior</b>	Posterior en máquina o pájaros	3	8-12 10-15 10-15
<b>Bíceps</b>	Curl bíceps mancuerna	3	5-8 6-10 6-10
<b>Bíceps</b>	Curl Arnold	2	8-12 8-12

### 📅 Sesión 3 – Pierna

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Rango repeticiones
<b>Gluteo-Femoral</b>	Peso muerto rumano	2	10-15 10-15
<b>Cuádriceps</b>	Sentadilla	2	4-8 6-10
<b>Cuádriceps</b>	Prensa	2	8-12 10-15
<b>Isquios</b>	Femoral sentado	3	8-12 8-12 10-15
<b>Cuádriceps</b>	Extensión rodilla	3	8-12 8-12 10-15
<b>Aductores</b>	Aductor máquina	3	8-12 10-15 10-15
<b>Abdomen</b>	Encogimientos en máquina	2	8-12 10-15

### 📅 Sesión 4 – Empujes - Tracciones

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Rango repeticiones
<b>Deltoides lateral</b>	Elevación lateral mancuerna	3	8-12 8-12 10-15
<b>Pectoral</b>	Press inclinado mancuernas	3	5-8 5-8 6-10
<b>Espalda alta/media</b>	Remo máquina sentado	3	8-12 10-15 10-15
<b>Dorsales</b>	Remo Gironda	2	6-10 8-12
<b>Deltoides posterior</b>	Posterior en polea unilateral	2	8-12 10-15
<b>Tríceps</b>	Extensión tríceps polea	3	8-12 8-12 10-15
<b>Bíceps</b>	Curl bíceps con barra Z	3	8-12 8-12 10-15