

■ Sesión 1 – Empujes + Cuádriceps

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

■ Sesión 2 – Tracciones + Femoral

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

■ Sesión 3 – Pierna

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

■ Sesión 4 – Empujes - Tracciones

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