

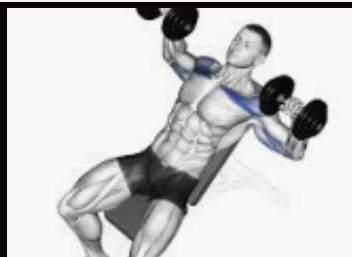
DÍA DE ENTRENAMIENTO 1

JC
TRAINING

mes: _____

semana: _____

Press inclinado con mancuernas



Sets:

5

re p e t i c i o n e s

10 - 10 - 10 - 8 - 8

Press de banca plana



Sets:

4

re p e t i c i o n e s

10 - 10 - 10 - 10

Press en máquina declinada



Sets:

4

re p e t i c i o n e s

12 - 12 - 10 - 10

Aperturas inclinadas con mancuernas



Sets:

4

re p e t i c i o n e s

10 - 10 - 10 - 10

Fondos en paralelas



Sets:

4

re p e t i c i o n e s

20 - 20 - 15 - 15

Elevaciones laterales (Máquina)



Sets:

6

re p e t i c i o n e s

10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10

Prensa de pantorrillas (Prensa de piernas)



Sets:

6

re p e t i c i o n e s

15 - 15 - 15 - 12 - 12 - 12



JOSIAS.CARDONA



JOSIAS.CDN

JOSIAS FITNESS

JOSIAS.CARDONA59@GMAIL.COM

DÍA DE ENTRENAMIENTO 2

JC
TRAINING

mes: _____

semana: _____

Dominadas (agarre supinado)



Sets:

5

repeticiones

15 - 15 - 15 - 15

Remo con mancuernas



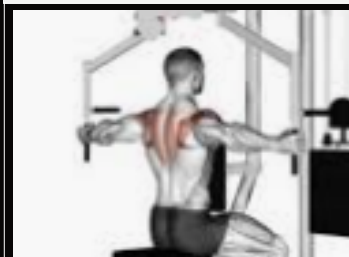
Sets:

4

repeticiones

10 - 10 - 10 - 10

Máquina de deltoides posteriores (Aperturas inversas)



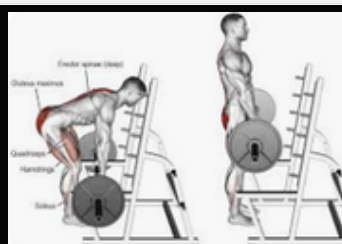
Sets:

4

repeticiones

12 - 12 - 10 - 10

Peso muerto parcial (Rack Pull)



Sets:

4

repeticiones

10 - 10 - 8 - 8

Remo sentado (Máquina)



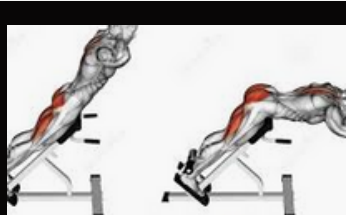
Sets:

4

repeticiones

12 - 12 - 10 - 10

Hiperextensiones



Sets:

4

repeticiones

15 - 15 - 15 - 15

Elevaciones de piernas



Sets:

4

repeticiones

25 - 25 - 25 - 25



JOSIAS.CARDONA



JOSIAS.CDN

JOSIAS FITNESS

JOSIAS.CARDONA59@GMAIL.COM

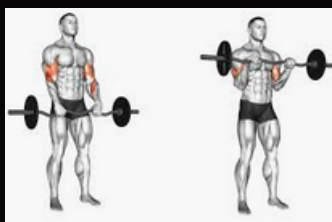
DÍA DE ENTRENAMIENTO 3

JC
TRAINING

mes: _____

semana: _____

Curls con barra Z



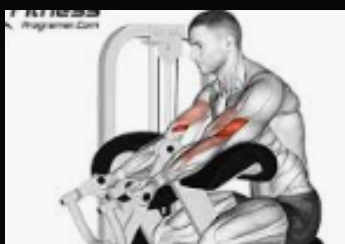
Sets:

5

re p e t i c i o n e s

10 - 10 - 10 - 10

Curls predicador en máquina



Sets:

4

re p e t i c i o n e s

12 - 12 - 10 - 10

Curls alternos con mancuernas



Sets:

4

re p e t i c i o n e s

10 - 10 - 8 - 8 (Each Arm)

Extensión de tríceps con cuerda (barra en V)



Sets:

5

re p e t i c i o n e s

12 - 10 - 10 - 8 - 8

Extensión de tríceps tras nuca con mancuerna



Sets:

4

re p e t i c i o n e s

12 - 12 - 10 - 10

Fondos en máquina



Sets:

5

re p e t i c i o n e s

15 - 15 - 12 - 12 - 10



JOSIAS.CARDONA



JOSIAS.CDN

JOSIAS
FITNESS

JOSIAS.CARDONA59@GMAIL.COM

DÍA DE ENTRENAMIENTO 4

JC
TRAINING

mes: _____
semana: _____

Salto de tijera



Sets:

4

re p e t i c i o n e s

30 - 30 - 30 - 30

Extensiones de piernas



Sets:

4

re p e t i c i o n e s

15 - 12 - 10 - 8

Sentadillas Hack



Sets:

5

re p e t i c i o n e s

10 - 10 - 8 - 8 - 8

Prensa de piernas (pies altos)



Sets:

5

re p e t i c i o n e s

12 - 12 - 10 - 10 - 10

Zancadas en máquina Smith



Sets:

4

re p e t i c i o n e s

10 - 10 - 8 - 8

Curl femoral acostado



Sets:

4

re p e t i c i o n e s

10 - 10 - 8 - 8

Curl femoral acostado



Sets:

6

re p e t i c i o n e s

15 - 15 - 12 - 12 - 10 - 10



JOSIAS.CARDONA



JOSIAS.CDN

JOSIAS FITNESS

JOSIAS.CARDONA59@GMAIL.COM

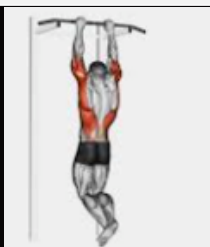
DÍA DE ENTRENAMIENTO 5

JC
TRAINING

mes: _____

semana: _____

Dominadas (agarre supinado)



Sets:

4

repeticiones

15 - 15 - 15 - 15

Press militar de pie con barra



Sets:

4

repeticiones

12 - 12 - 10 - 10

Elevaciones laterales con mancuernas



Sets:

6

repeticiones

10 - 10 - 10 - 10

Remo en equipo Ventura



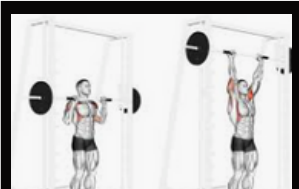
Sets:

6

repeticiones

10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10

Press militar en máquina Smith



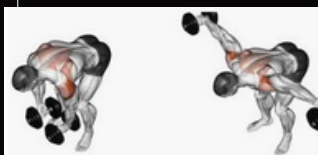
Sets:

4

repeticiones

12 - 12 - 10 - 10

Aperturas inversas sentado



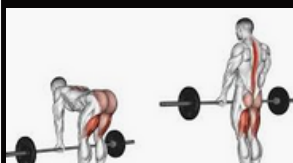
Sets:

4

repeticiones

20 - 20 - 15 - 15

Peso muerto convencional



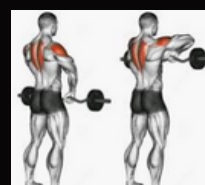
Sets:

5

repeticiones

10 - 10 - 10 - 10 - 10

Remo vertical con barra



Sets:

4

repeticiones

10 - 10 - 10 - 10

Aperturas declinadas con mancuernas



Sets:

5

repeticiones

10 - 10 - 10 - 10 - 10



JOSIAS.CARDONA



JOSIAS.CDN

JOSIAS FITNESS

JOSIAS.CARDONA59@GMAIL.COM