



MAESTRO FITNESS

Transforma tu cuerpo,
tu dieta y tu vida.

CONTACTA



674-46-75-09



www.maestrofitness.net

50%
OFF



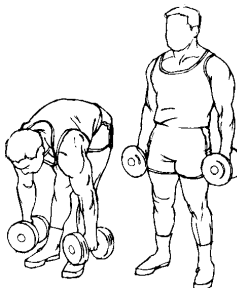
ENTRENA

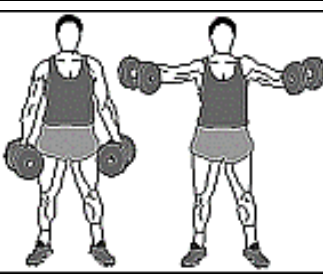
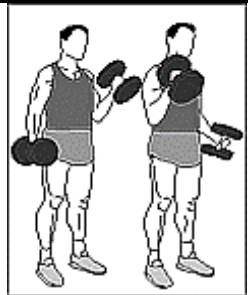
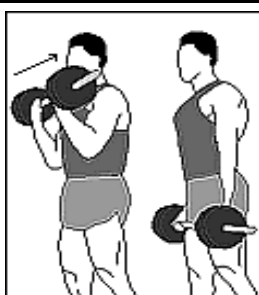
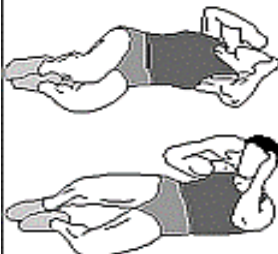
PECTORAL 

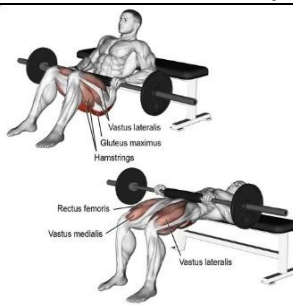
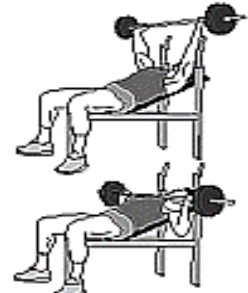
PIERNA 

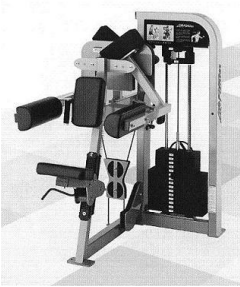
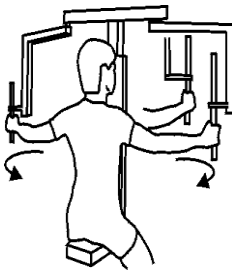
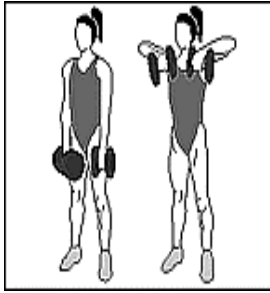
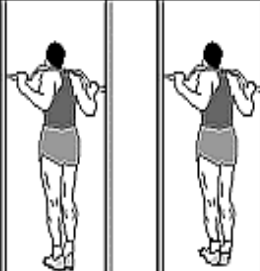
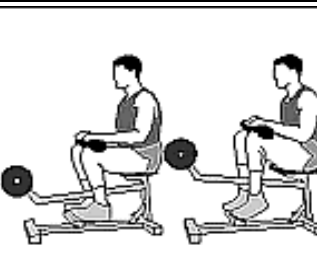
GLÚTEO 

..... 

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 1					
Press banca en multipower			Dominadas abiertas		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	cerca fallo
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	9
Sentadilla en multipower			Peso muerto piernas estiradas con mancuerna		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
Abdominal superior			Abdominal inferior tumbado		
 	Series	4		Series	4
	Rep	20		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	2		Isométrica	2
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	30''		Descanso	30''
	RPE	7		RPE	7
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica			Excéntrica	
	Isométrica			Isométrica	
	Concéntrica			Concéntrica	
	Descanso			Descanso	
	RPE			RPE	
VUELTA A LA CALMA					
10´Bicicleta o 20´andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 2					
Press militar pie barra			Elevaciones laterales mancuerna		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
RPE	7	RPE	7		
Bíceps martillo alterno			Bíceps barra z		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
RPE	7	RPE	7		
Press francés barra z			Extensión tríceps barra recta		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
RPE	7	RPE	7		
Face pull			Oblicuo recostado		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	30''
RPE	7	RPE	8		
VUELTA A LA CALMA					
10'Ergómetro					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 3					
Sentadilla bulgara			Empuje cadera		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
Dominadas cerradas			Press inclinado barra		
	Series	4		Series	4
	Rep	cerca fallo		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	9		RPE	7
Abdominal superior			Abdominal inferior		
	Series	4		Series	4
	Rep	20		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	30''		Descanso	30''
	RPE	7		RPE	7
Lumbar en máquina					
	Series	4		Series	
	Rep	20		Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	
	Isométrica	1		Isométrica	
	Concéntrica	1		Concéntrica	
	Descanso	30''		Descanso	
	RPE	7		RPE	
VUELTA A LA CALMA					
10´Bicicleta o 20´andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 4					
Press militar con mancuera			Elevaciones laterales máquina		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
Posterior máquina			Fondos paraleas		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	cerca fallo
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	9
Curl biceps barra romana			Remo mentón mancuera		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
Gemelo multipower			Sóleo máquina sentado		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
VUELTA A LA CALMA					
10' Bicicleta o 20' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 5					
Ergómetro			Máquina Step		
	Series	1		Series	1
	Rep			Rep	
	Tiempo	10´		Tiempo	10´
	Descanso			Descanso	
	FC	120-140		FC	120-140
Elíptica			Bici estática sentado		
	Series	1		Series	1
	Rep			Rep	
	Tiempo	10´		Tiempo	15´
	Descanso			Descanso	
	FC	120-140		FC	100-120
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	Tiempo			Tiempo	
	Descanso			Descanso	
	FC			FC	
	Series	1		Series	1
	Rep			Rep	
	Tiempo	10´		Tiempo	10´
	Descanso			Descanso	
	FC			FC	
VUELTA A LA CALMA					
Rutina estiramiento 15´					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

