



MAESTRO FITNESS

Transforma tu cuerpo,
tu dieta y tu vida.

CONTACTA



674-46-75-09



www.maestrofitness.net

50%
OFF



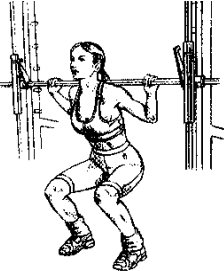
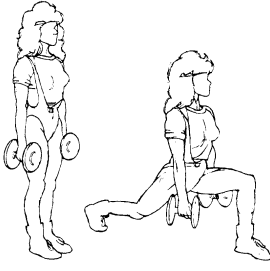
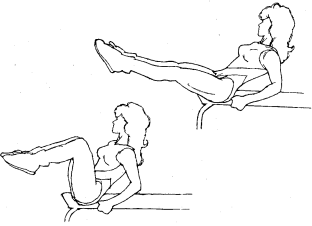
ENTRENA

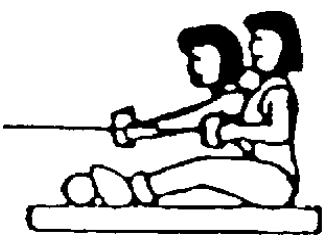
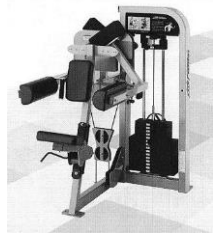
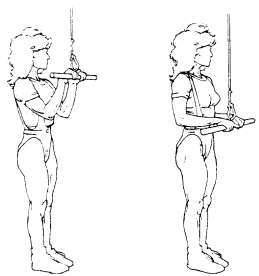
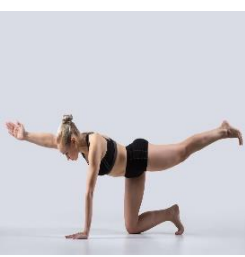
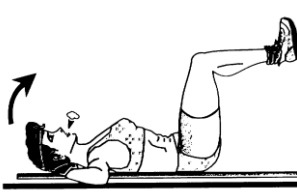
PECTORAL 

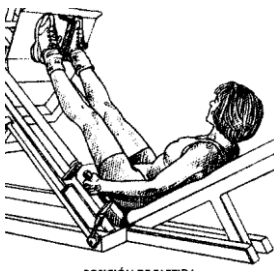
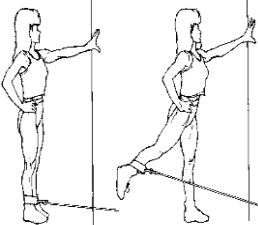
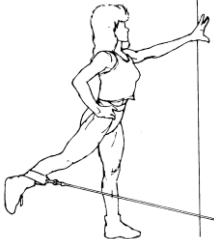
PIERNA 

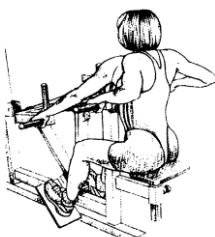
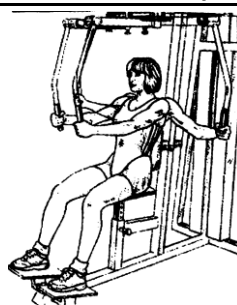
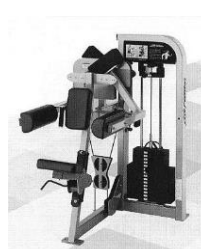
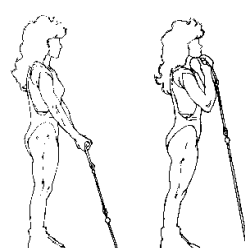
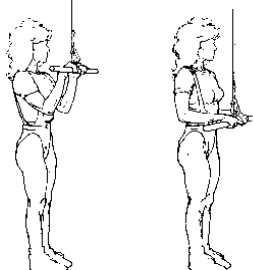
GLÚTEO 

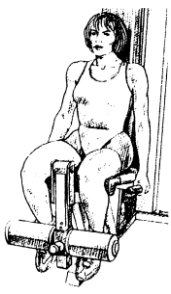
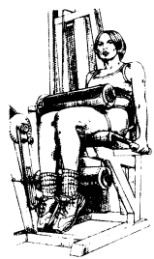
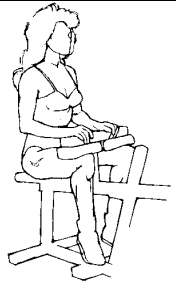
..... 

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 1					
Sentadilla multipower			Zancada con mancuera		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	90''		Descanso	90''
	RPE	7		RPE	7
Empuje cadera			Glúteo mayor pie con gomas		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	90''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
Glúteo medio con gomas recostado			Abdominal inferior sobre banco		
	Series	4		Series	4
	Rep	20		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	2		Isométrica	2
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	45''		Descanso	30''
	RPE	7		RPE	8
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica			Excéntrica	
	Isométrica			Isométrica	
	Concéntrica			Concéntrica	
	Descanso			Descanso	
	RPE			RPE	
VUELTA A LA CALMA					
15´Elíptica o 30´andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 2					
Flexiones			Remo 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	75''
RPE	7	RPE	7		
Press militar máquina			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	75''		Descanso	60''
RPE	7	RPE	7		
Bíceps alterno con mancuera			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		
Superman			Abdominal superior con piernas elevadas		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	45''		Descanso	30''
RPE	7	RPE	8		
VUELTA A LA CALMA					
15´Step o 30´andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 3					
Prensa vertical			Peso muerto estilo sumo		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	75''		Descanso	75''
	RPE	7		RPE	7
Glúteo mayor en polea			Glúteo medio en polea		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	45''		Descanso	45''
	RPE	7		RPE	7
Oblicuo pie en polea baja					
	Series	4		Series	
	Rep	20		Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	
	Isométrica	1		Isométrica	
	Concéntrica	1		Concéntrica	
	Descanso	30''		Descanso	
	RPE	7		RPE	
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica			Excéntrica	
	Isométrica			Isométrica	
	Concéntrica			Concéntrica	
	Descanso			Descanso	
	RPE			RPE	
VUELTA A LA CALMA					
15´Elíptica o 30´andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 4					
Remo sentado máquina			Aperturas mancuera		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	75''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
Press militar máquina			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	75''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
Remo mentón mancuera			Bíceps barra recta polea		
	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
Extensión tríceps barra recta					
	Series	4		Series	
	Rep	15		Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	
	Isométrica	1		Isométrica	
	Concéntrica	1		Concéntrica	
	Descanso	60''		Descanso	
	RPE	7		RPE	
VUELTA A LA CALMA					
15´Step o 30´andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 5					
Extensión cuádriceps			Femoral sentado		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	75''		Descanso	75''
	RPE	7		RPE	7
Patada de glúteo máquina			Glúteo medio máquina		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	75''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
Abductores máquina			Elevaciones gemelo a una pierna		
	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	45''
	RPE	7		RPE	7
Soleo en máquina					
	Series	4		Series	
	Rep	15		Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	
	Isométrica	1		Isométrica	
	Concéntrica	1		Concéntrica	
	Descanso	45''		Descanso	
	RPE	7		RPE	
VUELTA A LA CALMA					
15´Elíptica o 30´andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	6		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 6					
Ergómetro			Máquina Step		
	Series	1		Series	1
	Rep			Rep	
	Tiempo	8´		Tiempo	16´
	Descanso			Descanso	
	FC	120-140		FC	120-140
Elíptica			Bici estática sentado		
	Series	1		Series	1
	Rep			Rep	
	Tiempo	12´		Tiempo	15´
	Descanso			Descanso	
	FC	120-140		FC	100-120
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	Tiempo			Tiempo	
	Descanso			Descanso	
	FC			FC	
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	Tiempo			Tiempo	
	Descanso			Descanso	
	FC			FC	
VUELTA A LA CALMA					
Rutina estiramiento 15´					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

