



MAESTRO FITNESS

Transforma tu cuerpo,
tu dieta y tu vida.

CONTACTA



674-46-75-09



www.maestrofitness.net

50%
OFF

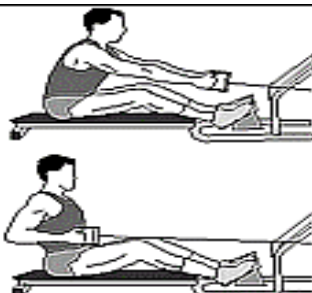
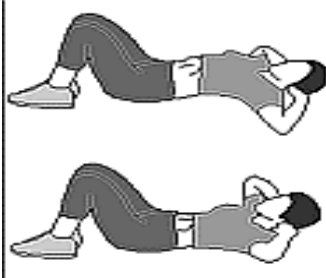
ENTRENA

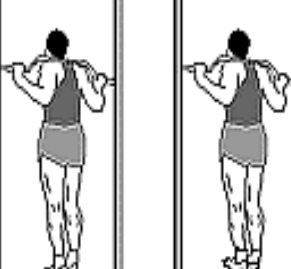
PECTORAL 

PIERNA 

GLÚTEO 

..... 

Días	3		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 1					
Press superior en máquina			Aperturas en máquina		
	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		
Jalón pecho manos abierta			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	90''		Descanso	90''
RPE	7	RPE	7		
Face pull			Abdominal superior		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	2
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	90''		Descanso	30''
RPE	7	RPE	8		
Lumbar en máquina					
	Series	4		Series	
	Rep	20		Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	
	Isométrica	2		Isométrica	
	Concéntrica	1		Concéntrica	
	Descanso	30'		Descanso	
RPE	8	RPE			
VUELTA A LA CALMA					
10' Bicicleta o 20' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	3		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 2					
Extensión de cuádriceps			Isquio concéntrico sentado		
	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
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	90''		Descanso	90''
	RPE	7		RPE	7
Abductor máquina			Gemelo multipower		
	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
Soleo máquina			Abdominal inferior tumbado		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	90''		Descanso	30''
	RPE	7		RPE	8
VUELTA A LA CALMA					
10´Ergómetro					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	3	MESOCICLO
OBJETIVO	Adaptación	MICROCICLO
DÍA 3		

