



MAESTRO FITNESS

Transforma tu cuerpo,
tu dieta y tu vida.

CONTACTA



674-46-75-09



www.maestrofitness.net

50%
OFF



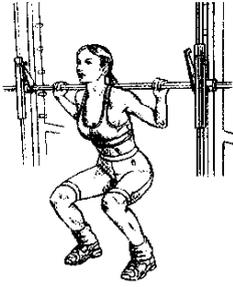
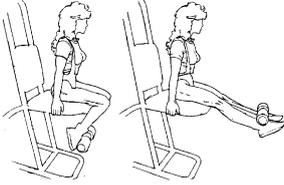
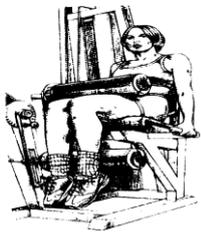
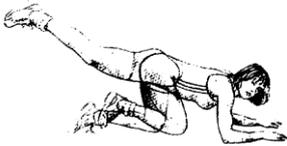
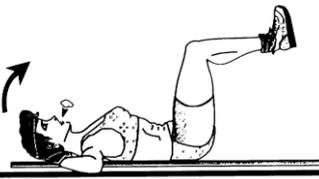
ENTRENA

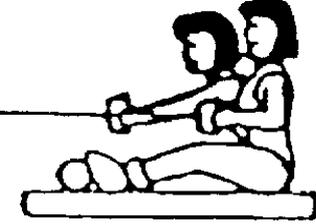
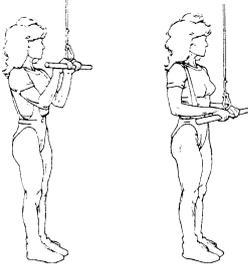
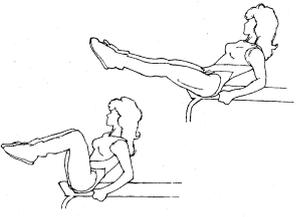
PECTORAL 

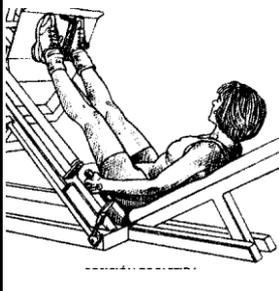
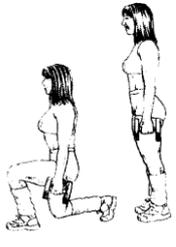
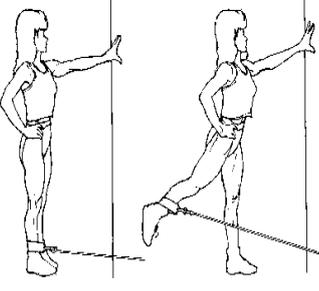
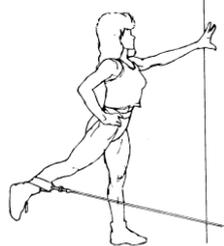
PIERNA 

GLÚTEO 

..... 

Días	3		MESOCICLO
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO
DÍA 1			
Sentadilla multipower		Extensión cuádriceps en máquina	
	Series	4	
	Rep	15	
	KG		
	Excéntrica	1	
	Isométrica	1	
	Concéntrica	1	
	Descanso	90''	
	RPE	7	
Femoral sentado		Patada glúteo	
	Series	4	
	Rep	15	
	KG		
	Excéntrica	1	
	Isométrica	1	
	Concéntrica	1	
	Descanso	90''	
	RPE	7	
Glúteo medio recostado		Abdominal superior con piernas elevadas	
	Series	4	
	Rep	15	
	KG		
	Excéntrica	1	
	Isométrica	2	
	Concéntrica	1	
	Descanso	60''	
	RPE	7	
	Series		
	Rep		
	KG		
	Excéntrica		
	Isométrica		
	Concéntrica		
	Descanso		
	RPE		
VUELTA A LA CALMA			
10' Elíptica o 20' andar con pequeña pendiente			
Motivación sesión (1-10)			
Dificultad (1-10)			
Molestias o sobrecargas			

DÍAS	3		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 2					
Flexiones rodillas apoyadas			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	90''
	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	90''		Descanso	90''
	RPE	7		RPE	7
Bíceps alterno con mancuerna			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	90''		Descanso	90''
	RPE	7		RPE	7
Superman			Abdominal inferior sobre banco		
	Series	4		Series	4
	Rep	16		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' Elíptica o 20' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	3		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 3					
Prensa vertical			Zancada sin mancuera		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	16
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	90''		Descanso	90''
	RPE	7		RPE	7
Elevación pélvica			Glúteo mayor 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	60''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
Glúteo medio en polea			Oblicuo pie en polea baja		
	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
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica			Excéntrica	
	Isométrica			Isométrica	
	Concéntrica			Concéntrica	
	Descanso			Descanso	
	RPE			RPE	
VUELTA A LA CALMA					
10' Elíptica o 20' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

