



MAESTRO FITNESS

Transforma tu cuerpo,
tu dieta y tu vida.

CONTACTA

 674-46-75-09

 www.maestrofitness.net

50%
OFF

ENTRENA

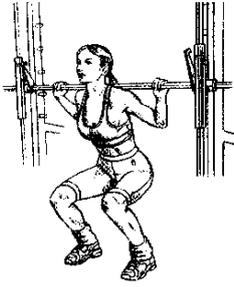
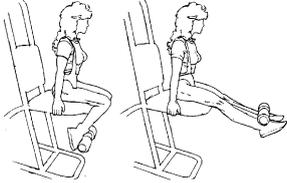
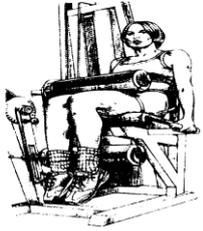
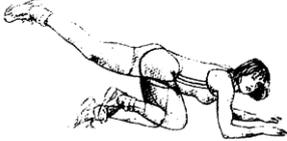
PECTORAL 

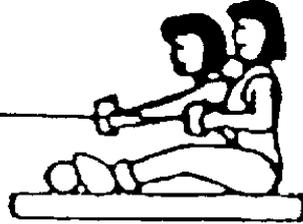
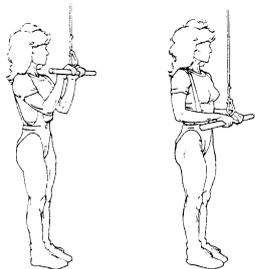
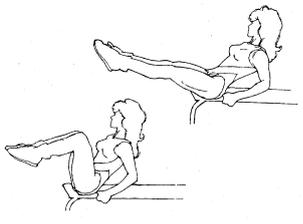
PIERNA 

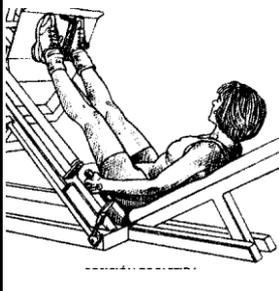
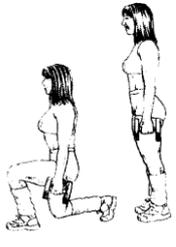
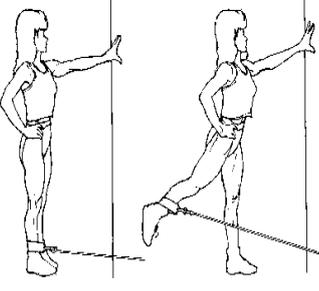
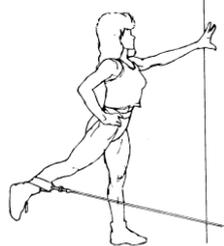
GLÚTEO 

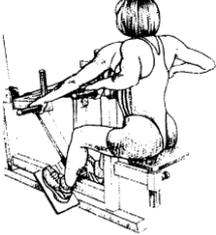
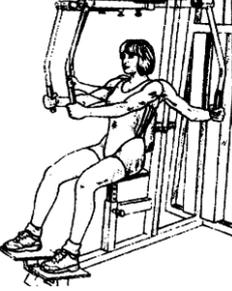
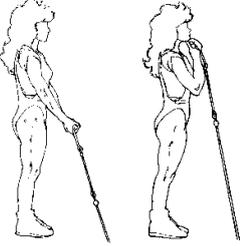
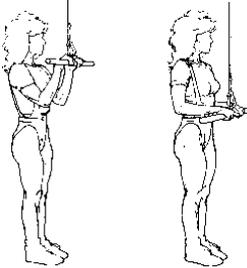
..... 



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

DÍAS	4		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	4		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					

DÍAS	4		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 4					
Remo sentado máquina			Aperturas 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
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 barra recta polea			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
	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					

