



MAESTRO FITNESS

Transforma tu cuerpo,
tu dieta y tu vida.

CONTACTA



674-46-75-09



www.maestrofitness.net

50%
OFF



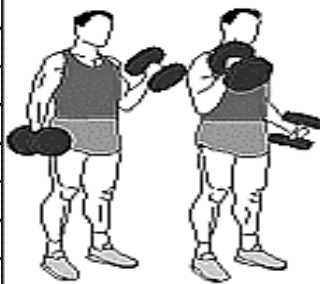
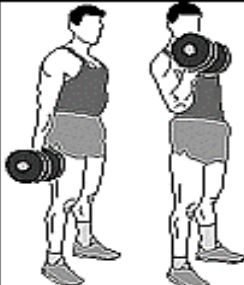
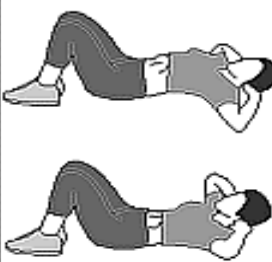
ENTRENA

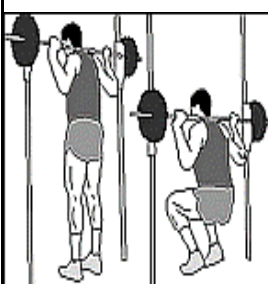
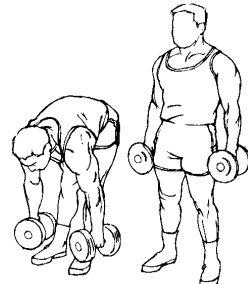
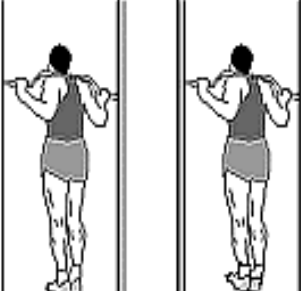
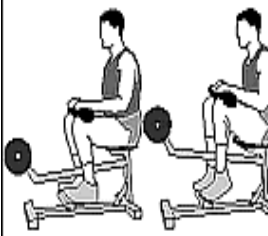
PECTORAL 

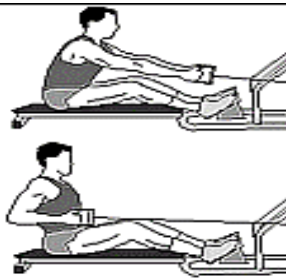
PIERNA 

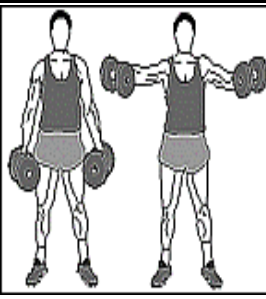
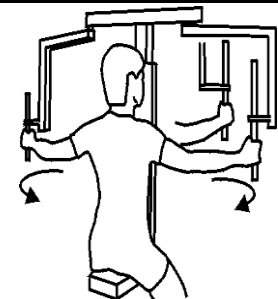
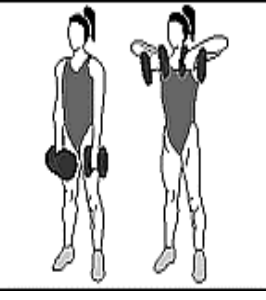
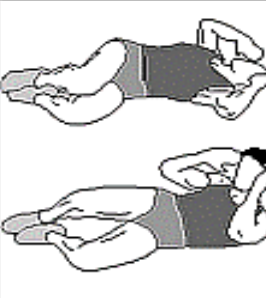
GLÚTEO 

..... 

DÍAS	4		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 1					
Press banca en multipower			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	60''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
Press inclinado en mancuerna			Bíceps martillo de pie alterno		
	Series	4		Series	3
	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 pie alterno con mancuerna			Bíceps sentado en maquina scott		
	Series	3		Series	3
	Rep	15		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	2
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	7		RPE	7
Abdominal superior					
	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	4		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 2					
Sentadilla en multipower			Peso muerto piernas estiradas 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	60''		Descanso	60''
	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	60''		Descanso	60''
	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	60''		Descanso	60''
	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	60''		Descanso	30''
	RPE	7		RPE	8
VUELTA A LA CALMA					
10´Ergómetro					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	4		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 3					
Jalón pecho			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	60''
	RPE	7		RPE	7
Remo a una mano mancuerna			Face pull		
	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			Extensión tríceps polea unilateral agarre neutro		
	Series	3		Series	3
	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
Patada tríceps			Lumbar en máquina		
	Series	3		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' Bicicleta o 20' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	4		MESOCICLO		
OBJETIVO	Adaptación		MICROCICLO		
DÍA 4					
Hacka			Press militar 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
Elevaciones laterales mancuerna			Posterior 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
Remo mentón mancuerna					
	Series	4		Series	
	Rep	15		Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	
	Isométrica	1		Isométrica	
	Concéntrica	1		Concéntrica	
	Descanso	60''		Descanso	
	RPE	7		RPE	
Oblicuo lateral recostado					
	Series	4		Series	
	Rep	15		Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	
	Isométrica	1		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					

