MAESTRO
FITNESS

Transforma tu cuerpo,
tu dieta y tu vida.

ENTRENA

- PECTORAL
- PIERNA
- GLÚTEO
- .....

50% OFF

CONTACTA

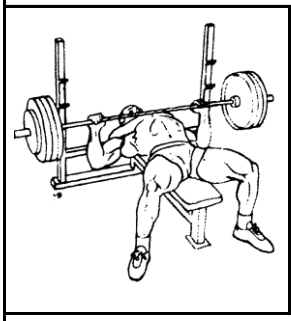
674-46-75-09

www.maestrofitness.net

DÍAS	5	MESOCICLO	
OBJETIVO	Adaptación	MICROCICLO	

DÍA 1

Press banca en multipower

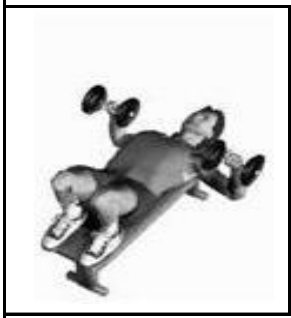


Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Aperturas en máquina

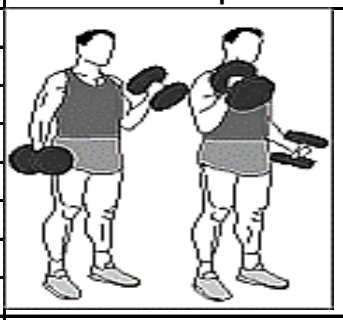
Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Press inclinado en mancuerda



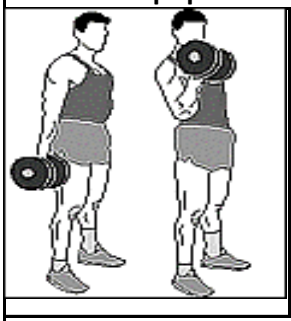
Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Bíceps martillo de pie alterno



Series	3
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Bíceps pie alterno con mancuerda

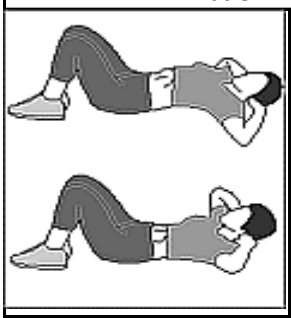


Series	3
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Bíceps sentado en maquina scott

Series	3
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	2
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Abdominal superior



Series	4
Rep	20
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	2
Concéntrica	1
Descanso	30´´
RPE	8

Series	
Rep	
KG	
Excéntrica	
Isométrica	
Concéntrica	
Descanso	
RPE	

VUELTA A LA CALMA

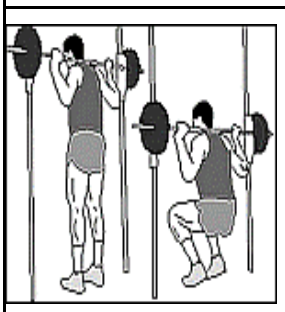
10´Bicicleta o 20´andar con pequeña pendiente

Motivación sesión (1-10)	
Dificultad (1-10)	
Molestias o sobrecargas	

DÍAS	5	MESOCICLO	
OBJETIVO	Adaptación	MICROCICLO	

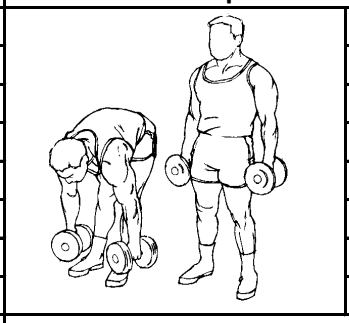
DÍA 2

Sentadilla en multipower



Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Peso muerto piernas estiradas con mancuerda



Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Patada de glúteo máquina

Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

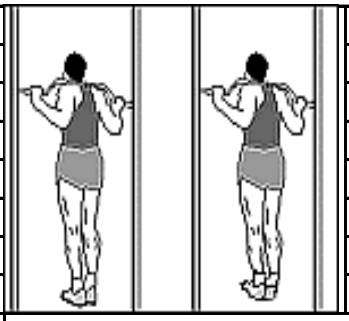
Glúteo medio máquina

Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Abductor máquina

Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Gemelo multipower



Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Soleo máquina

Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Abdominal inferior tumbado

Series	4
Rep	20
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	30´´
RPE	8

VUELTA A LA CALMA

10´Ergómetro

Motivación sesión (1-10)	
Dificultad (1-10)	
Molestias o sobrecargas	

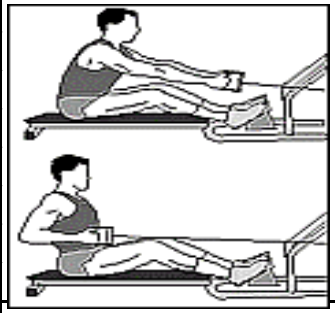
DÍAS	5	MESOCICLO	
OBJETIVO	Adaptación	MICROCICLO	

DÍA 3

Jalón pecho

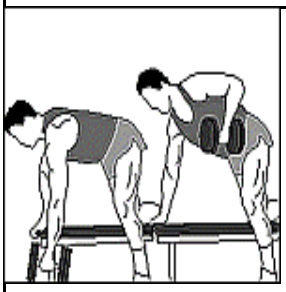
Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Remo sentado



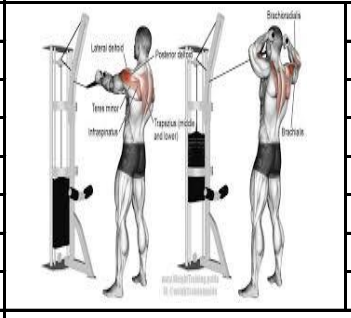
Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Remo a una mano mancuerda



Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Face pull

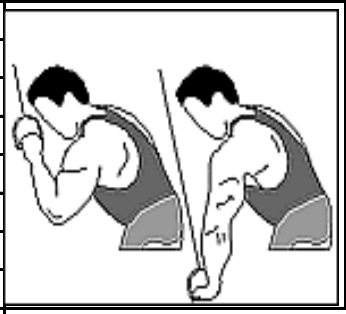


Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Extensión tríceps barra recta

Series	3
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Extensión tríceps polea unilateral agarre neutro

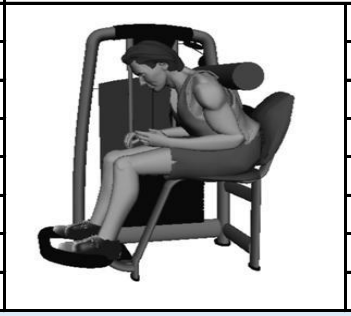


Series	3
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Patada tríceps

Series	3
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Lumbar en máquina



Series	4
Rep	20
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	30´´
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	5	MESOCICLO	
OBJETIVO	Adaptación	MICROCICLO	

Día 4

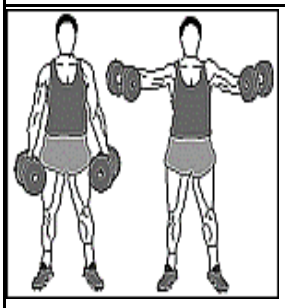
Elevaciones frontales pie

Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Press militar mancuerda

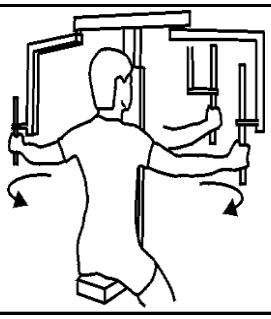
Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Elevaciones laterales mancuerda



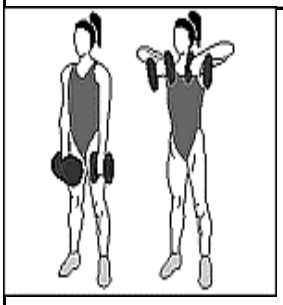
Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Posterior máquina



Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

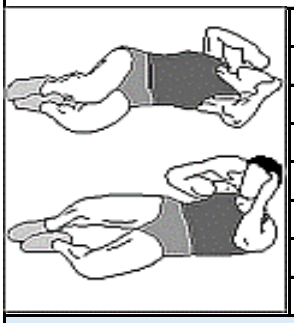
Remo mentón mancuerda



Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Series	
Rep	
KG	
Excéntrica	
Isométrica	
Concéntrica	
Descanso	
RPE	

Oblicuo lateral recostado



Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	30´´
RPE	8

Series	
Rep	
KG	
Excéntrica	
Isométrica	
Concéntrica	
Descanso	
RPE	

VUELTA A LA CALMA

10´Bicicleta o 20´andar con pequeña pendiente

Motivación sesión (1-10)	
Dificultad (1-10)	
Molestias o sobrecargas	

DÍAS	5	MESOCICLO	
OBJETIVO	Adaptación	MICROCICLO	

DÍA 5

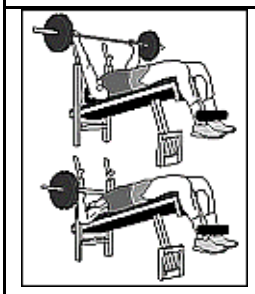
Hacka

Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Extensión cuadríceps

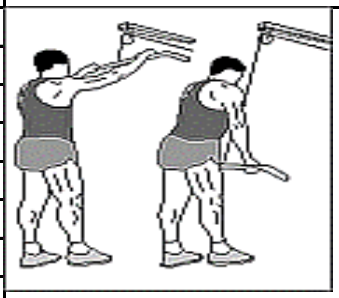
Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Press declinado barra



Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Pull over polea alta



Series	4
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

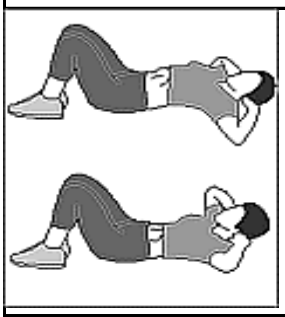
Bíceps barra z

Series	3
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Press francés barra z

Series	3
Rep	15
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	60´´
RPE	7

Abdominal superior



Series	4
Rep	20
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	2
Concéntrica	1
Descanso	30´´
RPE	8

Abdominal inferior tumbado

Series	4
Rep	20
KG	
Excéntrica	1
Isométrica	1
Concéntrica	1
Descanso	30´´
RPE	8

VUELTA A LA CALMA

10´Bicicleta o 20´andar con pequeña pendiente

Motivación sesión (1-10)	
Dificultad (1-10)	
Molestias o sobrecargas	