



MAESTRO FITNESS

Transforma tu cuerpo,
tu dieta y tu vida.

CONTACTA



674-46-75-09



www.maestrofitness.net

50%
OFF



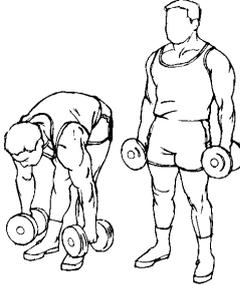
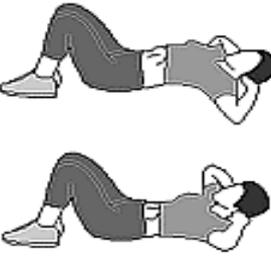
ENTRENA

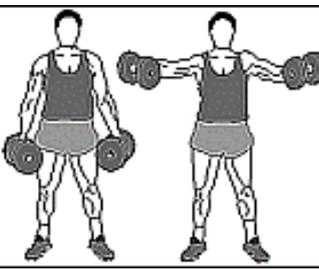
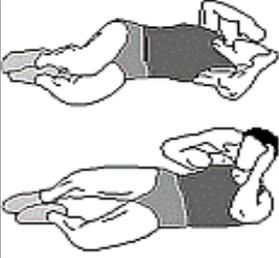
PECTORAL 

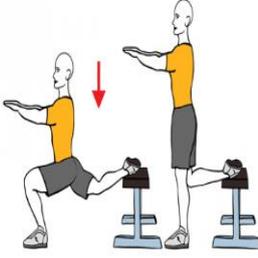
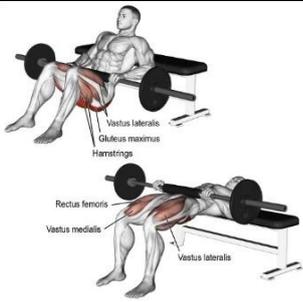
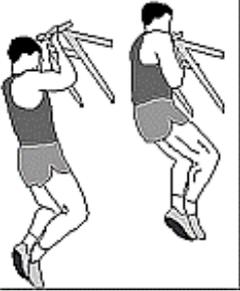
PIERNA 

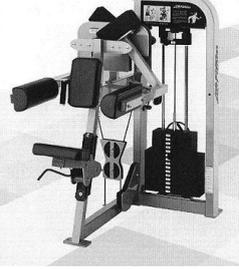
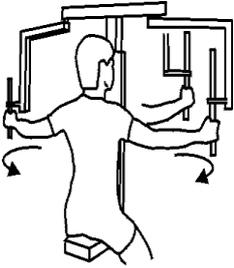
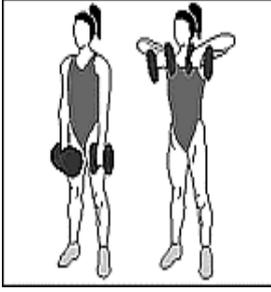
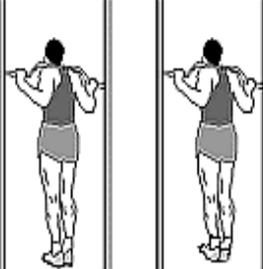
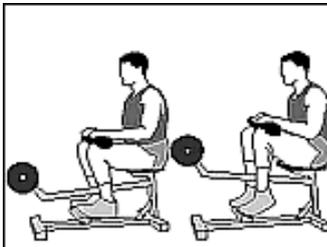
GLÚTEO 

..... 

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 1					
Press banca en multipower			Dominadas abiertas		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	cerca fallo
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	9
Sentadilla en multipower			Peso muerto piernas estiradas con mancuerna		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	8
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Abdominal superior			Abdominal inferior tumbado		
	Series	4		Series	4
	Rep	25		Rep	25
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	2		Isométrica	2
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	30''		Descanso	30''
	RPE	8		RPE	8
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica			Excéntrica	
	Isométrica			Isométrica	
	Concéntrica			Concéntrica	
	Descanso			Descanso	
	RPE			RPE	
VUELTA A LA CALMA					
15' Bicicleta o 30' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 2					
Press militar pie barra			Elevaciones laterales mancuerna		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Bíceps martillo alterno			Bíceps barra z		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Press francés barra z			Extensión tríceps barra recta		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Face pull			Oblicuo recostado		
	Series	4		Series	4
	Rep	12		Rep	25
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	30''
	RPE	8		RPE	9
VUELTA A LA CALMA					
15' Ergómetro					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 3					
Sentadilla bulgara con mancuerna			Empuje cadera		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	8
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Dominadas cerradas			Press inclinado barra		
	Series	4		Series	4
	Rep	cerca fallo		Rep	8
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	9		RPE	8
Abdominal superior			Abdominal inferior		
	Series	4		Series	4
	Rep	25		Rep	25
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	30''		Descanso	30''
	RPE	8		RPE	8
Lumbar en máquina					
	Series	4	Series		
	Rep	25	Rep		
	KG		KG		
	Excéntrica	1	Excéntrica		
	Isométrica	1	Isométrica		
	Concéntrica	1	Concéntrica		
	Descanso	30''	Descanso		
	RPE	8	RPE		
VUELTA A LA CALMA					
15' Bicicleta o 30' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 4					
Press militar con mancuerna		Elevaciones laterales máquina			
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Posterior máquina		Fondos paralelas			
	Series	4		Series	4
	Rep	12		Rep	cerca fallo
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	9
Curl biceps barra romana		Remo mentón mancuerna			
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Gemelo multipower		Sóleo máquina sentado			
	Series	4		Series	4
	Rep	12		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
VUELTA A LA CALMA					
15' Bicicleta o 30' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	5		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 5					
Ergómetro			Máquina Step		
	Series	1		Series	1
	Rep			Rep	
	Tiempo	12'		Tiempo	12'
	Descanso			Descanso	
	FC	120-140		FC	120-140
Elíptica			Bici estática sentado		
	Series	1		Series	1
	Rep			Rep	
	Tiempo	12'		Tiempo	15'
	Descanso			Descanso	
	FC	120-140		FC	100-120
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	Tiempo			Tiempo	
	Descanso			Descanso	
	FC			FC	
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	Tiempo			Tiempo	
	Descanso			Descanso	
	FC			FC	
VUELTA A LA CALMA					
Rutina estiramiento 15'					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

