



MAESTRO FITNESS

Transforma tu cuerpo,
tu dieta y tu vida.

CONTACTA



674-46-75-09



www.maestrofitness.net

50%
OFF



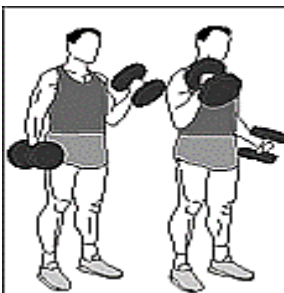
ENTRENA

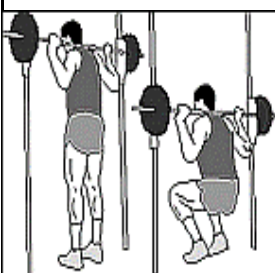
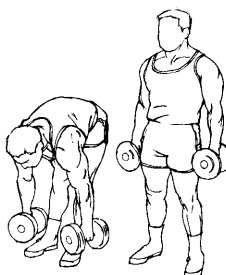
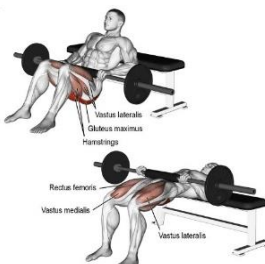
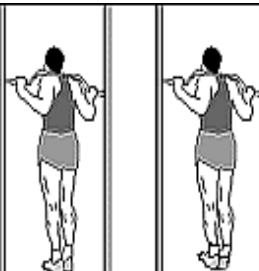
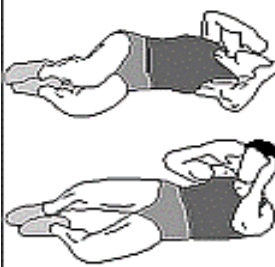
PECTORAL 

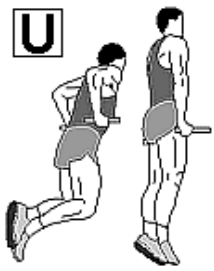
PIERNA 

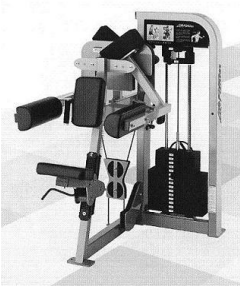
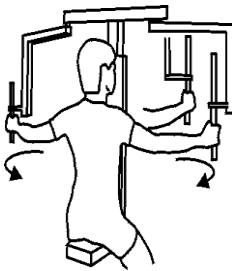
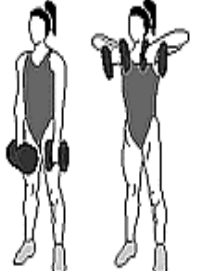
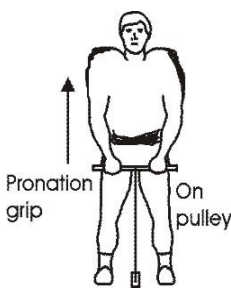
GLÚTEO 

..... 

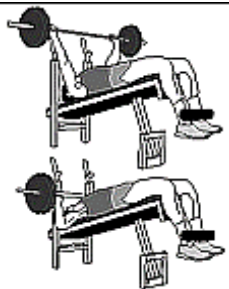
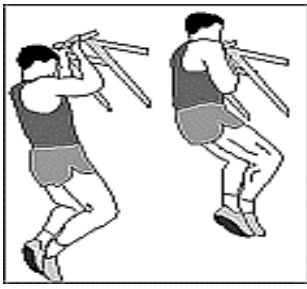
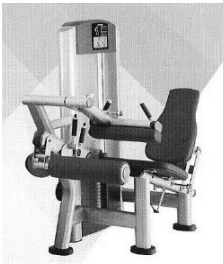
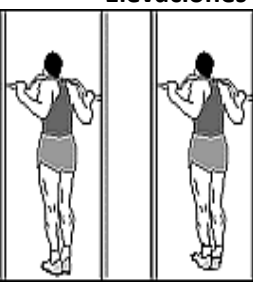
DÍAS	6		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 1					
Press banca en multipower			Aperturas mancuerna		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Press inclinado mancuerna			Bíceps martillo alterno		
	Series	4		Series	3
	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
Bíceps barra z			Curl bíceps banco Scott		
	Series	3		Series	3
	Rep	12		Rep	8
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	2
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Abdominal superior					
 	Series	4		Series	
	Rep	25		Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	
	Isométrica	2		Isométrica	
	Concéntrica	1		Concéntrica	
	Descanso	30''		Descanso	
	RPE	9		RPE	
VUELTA A LA CALMA					
15' Bicicleta o 30' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	6		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 2					
Sentadilla en multipower			Prensa vertical		
	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
Peso muerto piernas estiradas 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
Gemelo multipower			Soleo en máquina		
	Series	4		Series	4
	Rep	12		Rep	8
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Oblicuo recostado					
	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'Ergómetro					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

DÍAS	6		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 3					
Dominadas abiertas			Remo pie 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
Pull over polea alta barra recta			Press francés barra z		
	Series	4		Series	3
	Rep	12		Rep	8
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Extensión tríceps barra recta en polea			Fondos paralelas		
	Series	3		Series	3
	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
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	6		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 4					
Press militar con mancuera			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			Remo mentón mancuera		
	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
Face pull			Encogimientos polea barra recta		
	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
Abdominal inferior tumbado					
	Series	4		Series	
	Rep	25		Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	
	Isométrica	1		Isométrica	
	Concéntrica	1		Concéntrica	
	Descanso	60''		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	6		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					

DÍAS	6		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 6					
Press declinado barra			Dominadas cerradas		
	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
Extensión cuádriceps			Isquio concéntrico sentado máquina		
	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
Glúteo medio			Aductores máquina		
	Series	6		Series	4
	Rep	12		Rep	8
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Elevaciones gemelo multipower			Sóleo máquina sentado		
	Series	4		Series	4
	Rep	12		Rep	8
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	8
	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					

