



MAESTRO FITNESS

Transforma tu cuerpo,
tu dieta y tu vida.

CONTACTA



674-46-75-09



www.maestrofitness.net

50%
OFF



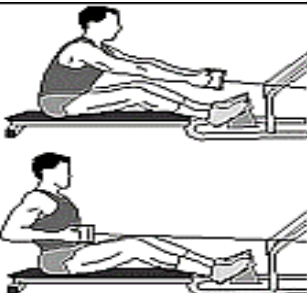
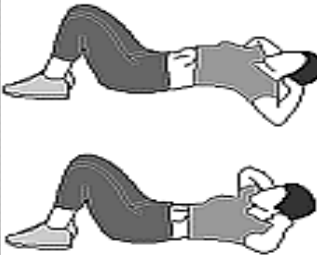
ENTRENA

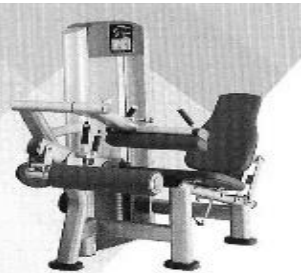
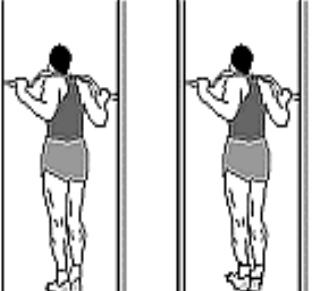
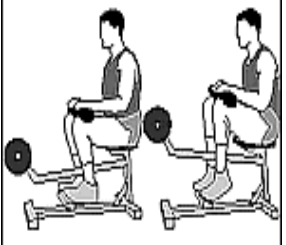
PECTORAL 

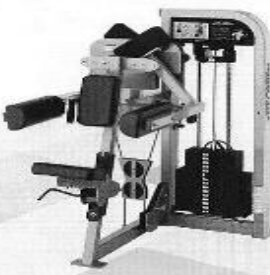
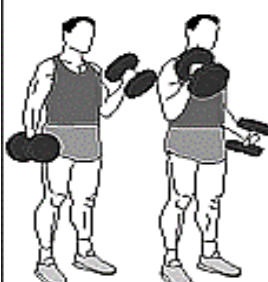
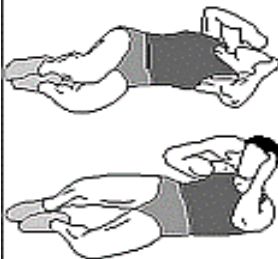
PIERNA 

GLÚTEO 

..... 

Días	3		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 1					
Press banca plano multipower			Aperturas en máquina		
	Series	4		Series	4
	Rep			Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	75''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Jalón pecho manos abierta			Remo sentado		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	75''		Descanso	75''
	RPE	8		RPE	8
Face pull			Abdominal superior		
	Series	4		Series	4
	Rep	12		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	2
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	30''
	RPE	8		RPE	9
Lumbar en máquina					
	Series	4		Series	
	Rep	20		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	3		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 2					
Prensa vertical			Isquio concéntrico sentado		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	75''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Extensión cuádriceps			Glúteo medio máquina		
	Series	4		Series	4
	Rep	12		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Abductor máquina			Gemelo multipower		
	Series	4		Series	4
	Rep	12		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Soleo máquina			Abdominal inferior tumbado		
	Series	4		Series	4
	Rep	12		Rep	20
	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	3		MESOCICLO		
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO		
DÍA 3					
Press militar máquina			Elevaciones laterales máquina		
	Series	4		Series	4
	Rep	12		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	75''		Descanso	75''
	RPE	8		RPE	8
Bíceps martillo alterno			Bíceps a dos manos en banco scott		
	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
Extensión tríceps barra recta			Patada tríceps		
	Series	4		Series	4
	Rep	12		Rep	15
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
Oblicuo lateral recostado					
	Series	4		Series	
	Rep	15		Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	
	Isométrica	1		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					

