



# MAESTRO FITNESS

Transforma tu cuerpo,  
tu dieta y tu vida.

CONTACTA

 674-46-75-09

 [www.maestrofitness.net](http://www.maestrofitness.net)

50%  
OFF

## ENTRENA

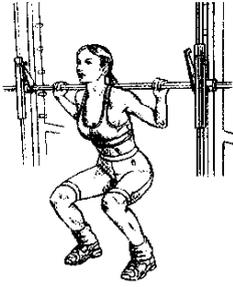
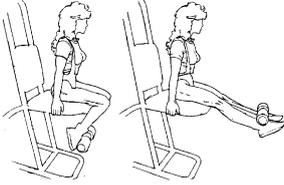
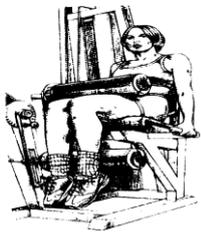
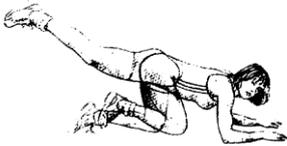
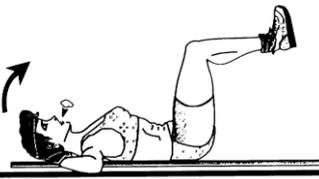
PECTORAL 

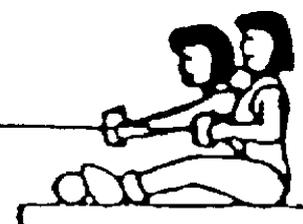
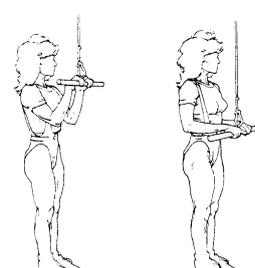
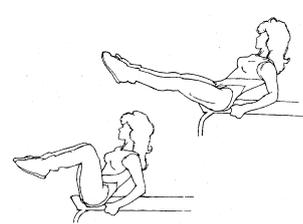
PIERNA 

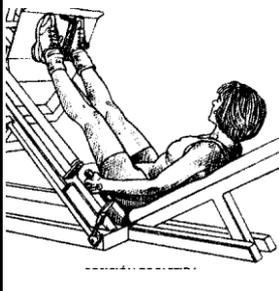
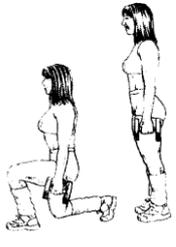
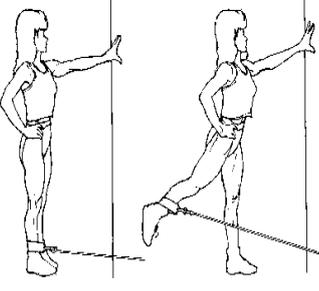
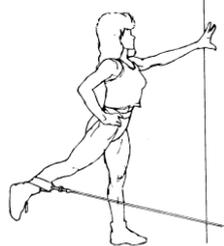
GLÚTEO 

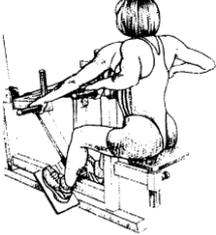
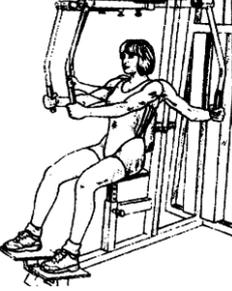
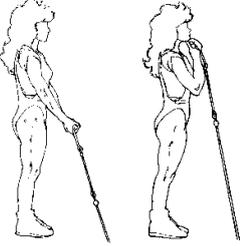
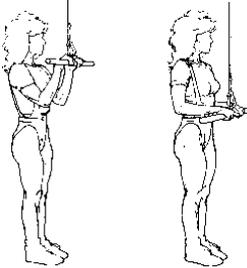
..... 



Días	4		MESOCICLO
OBJETIVO	Pérdida de grasa		MICROCICLO
DÍA 1			
<b>Sentadilla multipower</b>		<b>Extensión cuádriceps en máquina</b>	
	Series	4	
	Rep	8	
	KG		
	Excéntrica	1	
	Isométrica	1	
	Concéntrica	1	
	Descanso	90''	
	RPE	8	
<b>Femoral sentado</b>		<b>Patada glúteo</b>	
	Series	4	
	Rep	12	
	KG		
	Excéntrica	1	
	Isométrica	1	
	Concéntrica	1	
	Descanso	60''	
	RPE	8	
<b>Glúteo medio recostado</b>		<b>Abdominal superior con piernas elevadas</b>	
	Series	4	
	Rep	20	
	KG		
	Excéntrica	1	
	Isométrica	2	
	Concéntrica	1	
	Descanso	60''	
	RPE	8	
	Series		
	Rep		
	KG		
	Excéntrica		
	Isométrica		
	Concéntrica		
	Descanso		
	RPE		
VUELTA A LA CALMA			
15' Elíptica o 30' andar con pequeña pendiente			
Motivación sesión (1-10)			
Dificultad (1-10)			
Molestias o sobrecargas			

<b>DÍAS</b>	4		<b>MESOCICLO</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Pérdida de grasa		<b>MICROCICLO</b>		
<b>DÍA 2</b>					
<b>Flexiones rodillas apoyadas</b>			<b>Remo sentado</b>		
	Series	4		Series	4
	Rep	15		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	90''
	RPE	8		RPE	8
<b>Press militar máquina</b>			<b>Elevaciones laterales máquina</b>		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	90''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
<b>Bíceps alterno con mancuerna</b>			<b>Extensión tríceps barra recta</b>		
	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
<b>Superman</b>			<b>Abdominal inferior sobre banco</b>		
	Series	4		Series	4
	Rep	20		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	30''
	RPE	8		RPE	9
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					
15' Elíptica o 30' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

<b>DÍAS</b>	4		<b>MESOCICLO</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Pérdida de grasa		<b>MICROCICLO</b>		
<b>DÍA 3</b>					
<b>Prensa vertical</b>			<b>Zancada con mancuerna</b>		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	8
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	90''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
<b>Elevación pélvica</b>			<b>Glúteo mayor en polea</b>		
	Series	4		Series	4
	Rep	20		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
<b>Glúteo medio en polea</b>			<b>Oblicuo pie en polea baja</b>		
	Series	4		Series	4
	Rep	20		Rep	20
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	60''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica			Excéntrica	
	Isométrica			Isométrica	
	Concéntrica			Concéntrica	
	Descanso			Descanso	
	RPE			RPE	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					
15' Elíptica o 30' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

<b>DÍAS</b>	4		<b>MESOCICLO</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Pérdida de grasa		<b>MICROCICLO</b>		
<b>DÍA 4</b>					
<b>Remo sentado máquina</b>			<b>Aperturas máquina</b>		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	90''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
<b>Press militar máquina</b>			<b>Elevaciones laterales máquina</b>		
	Series	4		Series	4
	Rep	8		Rep	12
	KG			KG	
	Excéntrica	1		Excéntrica	1
	Isométrica	1		Isométrica	1
	Concéntrica	1		Concéntrica	1
	Descanso	90''		Descanso	60''
	RPE	8		RPE	8
<b>Bíceps barra recta polea</b>			<b>Extensión tríceps barra recta</b>		
	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
	Series			Series	
	Rep			Rep	
	KG			KG	
	Excéntrica			Excéntrica	
	Isométrica			Isométrica	
	Concéntrica			Concéntrica	
	Descanso			Descanso	
	RPE			RPE	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					
15' Elíptica o 30' andar con pequeña pendiente					
Motivación sesión (1-10)					
Dificultad (1-10)					
Molestias o sobrecargas					

