

Nombre : **Coronavirus**
 Entrenador : **Dairo Dávila**

Fecha: 21-Mar-20
 Peso: xx

<i>Semana</i>	:	I	II	III	IV
<i>Series</i>	:	4	4	4	4
<i>Repeticiones</i>	:	12-15-18	12-15-18	12-15-18	12-15-18
<i>Tiempo de descanso</i>	:	90 seg	75 seg	60 seg	45 seg
<i>Abdomen</i>	:		2/sem		
<i>Cardio</i>	:		opcional		

CASA CON MANCUERNAS/BARRA - Triseries/Biseries

		Tempo	
Día 1	Jalar	Remo abierto a una mano con manc	1x3
		Remo a dos manos con mancuerna	1x2
		Esquiadores con manc (iso 1")	1x1
		Elev. Lateral ligeramente agachado	1x3
		Elev. Posterior agachado	1x2
		Elevación en "Y" a 45° recargado	1x1
		Curl isométrico alternado	
Curl inclinado recargado en pared			
Día 2	Empujar	Press 1 1/2 con manc	1x3
		Cristos con mancuerna	1x2
		Lagartijas al fallo musc.	1x1
		Press "Y" con mancuerna	1x3
		Elev. Lateral con mancuerna (iso 1")	1x2
		Press Scott (iso 1")	1x1
		Press frances con manc	
Lagartijas cerradas al fallo musc.			
Día 3	Pierna	Sentadillas frontales con manc (Goblet)	1x3
		Sentadillas 1 1/2 con manc	1x2
		Sentadillas explosivas	1x1
		Elev. De cadera con manc (iso 2")	1x3
		Curl femoral en el piso con manc	1x2
		Peso muerto con manc	1x1
		Desplantes verticales	
Desplantes en banca (Búlgaros)			
Elev. De talones 1x100			

*Prestar mucha atención al tiempo de ejecución

**Resptar los isométricos (*iso)

***Contabilizar el tiempo de descanso entre series

Nota: Si tienes barra puedes intercambiar los ejercicios con mancuerna

Orden hombres: Día 1, día 2, día 3...

Orden mujeres: Día 1, día 3, día 2, día 3...