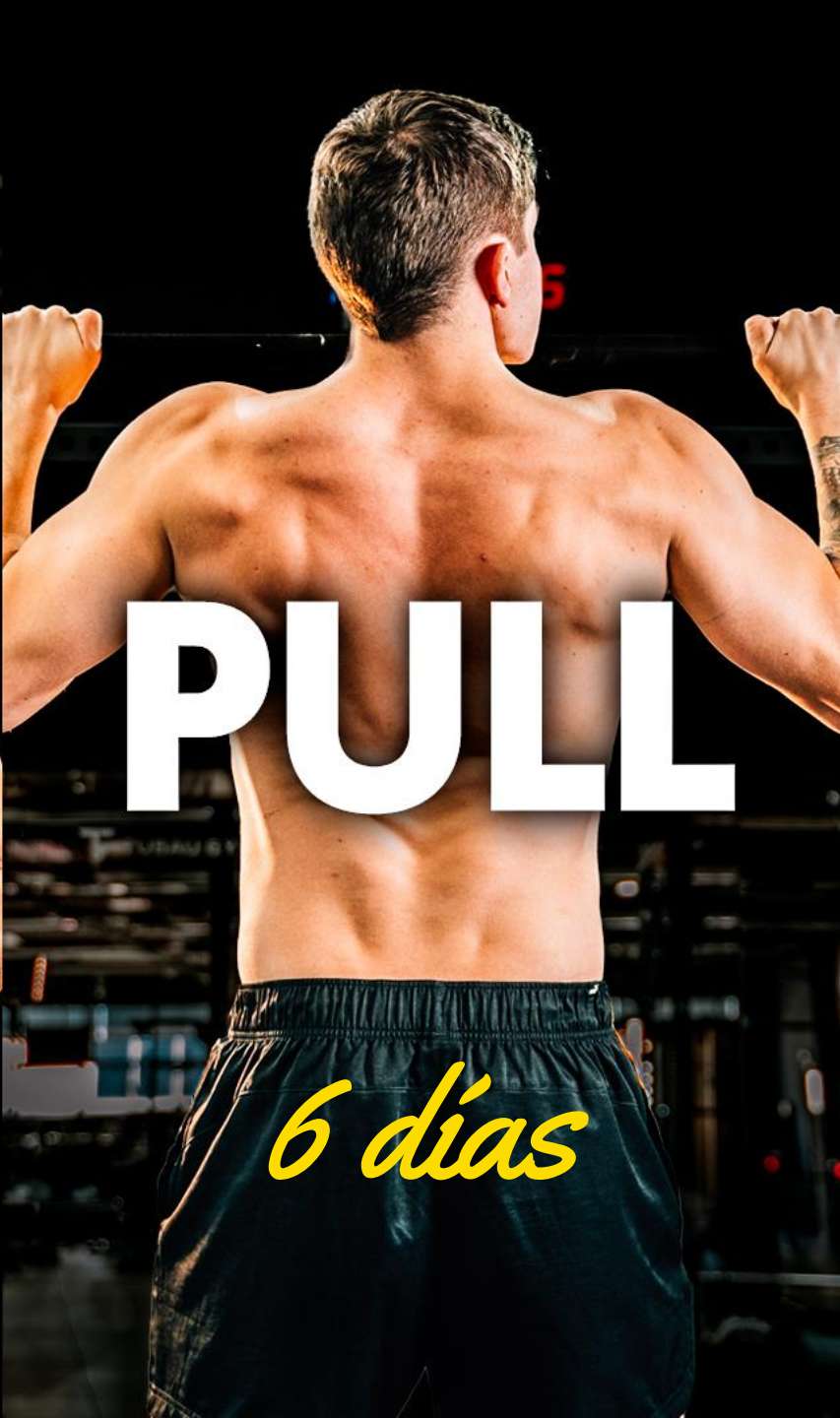




PUSH



PULL

6 días



LEGS



Rutina Push-Pull-Legs 6 días semana

Día 1: Legs 1
(dominantes rodilla)



Ejercicio	Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 5	Microciclo 6	Microciclo 7	Microciclo 8
Ejercicios principales								
1. Opción 1. Sentadillas traseras profundas Opción 2. Sentadillas frontales profundas	4 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	2 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2	3 x 6 – 8 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	2 x 4 – 6 x RIR = 2 1 x 6 – 8 x RIR = 0	3 – 4 x 5 x RIR = 1
2. Opción 1. Sentadilla en máquina jaca o pendular Opción 2. Prensa inclinada a dos piernas	3 x 8 – 10 x RIR = 2	4 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2 1 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 1	2 x 6 – 8 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0	2 x 4 – 6 x RIR = 2 1 x 6 – 8 x RIR = 0	3 – 4 x 5 x RIR = 1
3. Opción 1. Hip thrust con minibands en las rodillas Opción 2. Glute bridge con minibands en rodillas	4 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	2 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2	4 x 6 – 8 x RIR = 1	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 0	2 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
Ejercicios accesorios								
4. Opción 1. Sentadilla búlgara con mancuernas Opción 2. Prensa pendular unilateral (Carga de trabajo por lado al ser unilateral)	2 x 10 – 12 x RIR = 2	2 x 10 – 12 x RIR = 1	2 x 10 – 12 x RIR = 0	2 x 8 – 10 x RIR = 2	2 x 8 – 10 x RIR = 1	2 x 8 – 10 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 1
5. Opción 1. Extensiones cuádriceps unilateral Opción 2. Sentadilla Sissy en máquina específica (Carga de trabajo por lado si se hace unilateral)	2 x 10 – 12 x RIR = 2	2 x 10 – 12 x RIR = 1	2 x 10 – 12 x RIR = 0	2 x 8 – 10 x RIR = 2	2 x 8 – 10 x RIR = 1	2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1
6. Opción 1. Gemelo de pie en máquina o multipower Opción 2. Gemelo en prensa inclinada	3 x 12 – 14 x RIR = 2	3 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
Ejercicios de core								
7. Paseos de granjero con una mancuerna en un lado equivalente al 25% del peso corporal	2 x RIR = 2 x lado	3 x RIR = 2 x lado	2 x RIR = 1 x lado	3 x RIR = 1 x lado	1 x RIR = 1 x lado 2 x RIR = 0 x lado	1 x RIR = 1 x lado 2 x RIR = 0 x lado	3 x RIR = 1 x lado	2 x RIR = 0 x lado

Se aconseja dar un mínimo de 5000 pasos al día. Probablemente, hasta los 10000 pasos diarios hay un margen amplio en el que el número de pasos no interfiere con el rendimiento de este día.

Rutina Push-Pull-Legs 6 días semana

Día 2: Pull 1 (principal pull vertical)



Ejercicio	Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 5	Microciclo 6	Microciclo 7	Microciclo 8
Ejercicios principales								
1. Opción 1. Jalón al pecho agarre neutro amplio Opción 2. Dominadas (con lastre si necesario)	3 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2	3 x 6 – 8 x RIR = 1	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 4 – 6 x RIR = 2 2 x 6 – 8 x RIR = 0	3 – 4 x 5 x RIR = 1
2. Opción 1. Jalón unilateral en máquina de palancas Opción 2. Jalón unilateral desde polea alta (Carga de trabajo por lado al ser unilateral)	3 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	2 x 8 – 10 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 2 1 x 8 – 10 x RIR = 0	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	1 x 4 – 6 x RIR = 2 2 x 6 – 8 x RIR = 0	3 – 4 x 5 x RIR = 1
3. Opción 1. Remo en T con pecho apoyado Opción 2. Remo Girona agarre neutro amplio	4 x 8 – 10 x RIR = 2	4 x 8 – 10 x RIR = 1	2 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	4 x 6 – 8 x RIR = 2	4 x 6 – 8 x RIR = 1	2 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	4 x 6 – 8 x RIR = 0	2 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
Ejercicios accesorios								
4. Opción 1. Rack Pull Opción 2. Extensión lumbar banco con barra	2 x 8 – 10 x RIR = 2	2 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 2	2 x 6 – 8 x RIR = 1	1 x 6 – 8 x RIR = 1 1 x 6 – 8 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 0
5. Opción 1. Curl bíceps de pie con barra Opción 2. Curl bíceps alterno con mancuernas (Carga de trabajo por lado si se hace unilateral)	2 x 12 – 14 x RIR = 2	3 x 12 – 14 x RIR = 1	2 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	2 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	2 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
6. Opción 1. Curl bíceps banco inclinado mancuernas Opción 2. Curl bíceps Bayesian desde poleas bajas (Carga de trabajo por lado si se hace unilateral)	3 x 12 – 14 x RIR = 2	2 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	2 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	2 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 0	1 x 8 – 10 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0
Ejercicios de core								
7. Opción 1. Rueda abdominal de rodillas o de pie Opción 2. Crunch abdominal polea alta o máquina	2 x RIR = 2	3 x RIR = 2	2 x RIR = 1	3 x RIR = 1	1 x RIR = 1 2 x RIR = 0	1 x RIR = 1 2 x RIR = 0	3 x RIR = 1	2 x RIR = 0

Se aconseja dar un mínimo de 5000 pasos al día. Probablemente, hasta los 10000 – 15000 pasos diarios hay un margen amplio en el que el número de pasos no interfiere con el rendimiento de este día.

Rutina Push-Pull-Legs 6 días semana

Día 3: Push 1 (énfasis deltoides)



Ejercicio	Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 5	Microciclo 6	Microciclo 7	Microciclo 8
Ejercicios principales								
1. Opción 1. Press militar sentado, con mancuernas Opción 2. Press militar en máquina de palancas	4 x 8 – 10 x RIR = 2	4 x 8 – 10 x RIR = 1	2 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2 1 x 6 – 8 x RIR = 1	3 x 6 – 8 x RIR = 1 1 x 6 – 8 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	2 x 4 – 6 x RIR = 2 2 x 6 – 8 x RIR = 0	3 x 5 – 6 x RIR = 1 1 x 10 – 12 x RIR = 0
2. Opción 1. Press banca plano con mancuernas Opción 2. Empuje horizontal máquina de palancas	3 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2	3 x 6 – 8 x RIR = 1	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 4 – 6 x RIR = 2 2 x 6 – 8 x RIR = 0	3 – 4 x 5 x RIR = 1
Ejercicios accesorios								
3. Opción 1. Elevaciones laterales desde polea baja Opción 2. Remo al mentón agarre amplio (Carga de trabajo por lado si se hace unilateral)	3 x 12 – 14 x RIR = 2	4 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	4 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1	2 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
4. Opción 1. Contractora de pectoral Opción 2. Cruces de polea desde altura hombro	3 x 12 – 14 x RIR = 2	3 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
5. Opción 1. Extensiones tríceps <i>pushdown</i> (barra) Opción 2. Extensiones tríceps máquina específica (Carga de trabajo por lado si se hace unilateral)	3 x 12 – 14 x RIR = 2	3 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
6. Opción 1. Tríceps mancuerna detrás de la cabeza Opción 2. Press francés tumbado, banco inclinado (Carga de trabajo por lado si se hace unilateral)	3 x 12 – 14 x RIR = 2	3 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0

Se aconseja dar un mínimo de 5000 pasos al día. Probablemente, hasta los 10000 – 15000 pasos diarios hay un margen amplio en el que el número de pasos no interfiere con el rendimiento de este día.

Rutina Push-Pull-Legs 6 días semana

Día 4: Legs 2 (dominantes cadera)



Ejercicio	Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 5	Microciclo 6	Microciclo 7	Microciclo 8
Ejercicios principales								
1. Opción 1. Peso muerto convencional Opción 2. Peso muerto sumo	3 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2	3 x 6 – 8 x RIR = 1	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 4 – 6 x RIR = 2 2 x 6 – 8 x RIR = 0	3 – 4 x 5 x RIR = 1
2. Opción 1. Hip thrust Opción 2. Glute bridge	3 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2	3 x 6 – 8 x RIR = 1	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 4 – 6 x RIR = 2 2 x 6 – 8 x RIR = 0	3 – 4 x 5 x RIR = 1
3. Opción 1. Sentadilla en máquina jaca o pendular Opción 2. Prensa inclinada	3 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2	3 x 6 – 8 x RIR = 1	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 0	2 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
Ejercicios accesorios								
4. Opción 1. Curl femoral sentado o tumbado Opción 2. Caídas nórdicas con ayuda bandas (Carga de trabajo por lado si se hace unilateral)	3 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	2 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 2	2 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0	4 x 6 – 8 x RIR = 1
5. Opción 1. Zancadas andando con barra alta Opción 2. Step up en multipower (Carga de trabajo por lado al ser unilateral)	3 x 12 – 14 x RIR = 2	3 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
6. Opción 1. Gemelo tipo burro Opción 2. Gemelo en prensa inclinada	3 x 12 – 14 x RIR = 2	3 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
Ejercicios de core								
7. Opción 1. Chop Lift desde polea alta Opción 2. Press Pallof polea altura hombro	2 x RIR = 2 x lado	3 x RIR = 2 x lado	2 x RIR = 1 x lado	3 x RIR = 1 x lado	1 x RIR = 1 x lado 2 x RIR = 0 x lado	1 x RIR = 1 x lado 2 x RIR = 0 x lado	3 x RIR = 1 x lado	2 x RIR = 0 x lado

Se aconseja dar un mínimo de 5000 pasos al día. Probablemente, hasta los 10000 pasos diarios hay un margen amplio en el que el número de pasos no interfiere con el rendimiento de este día.

Rutina Push-Pull-Legs 6 días semana

Día 5: Pull 2 (principal pull horizontal)



Ejercicio	Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 5	Microciclo 6	Microciclo 7	Microciclo 8
Ejercicios principales								
1. Opción 1. Remo con barra Opción 2. Remo en punta	3 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2 1 x 6 – 8 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 1 1 x 6 – 8 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	2 x 4 – 6 x RIR = 2 2 x 6 – 8 x RIR = 0	3 – 4 x 5 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0
2. Opción 1. Remo en T con pecho apoyado Opción 2. Remo a una mano con mancuerna (Carga de trabajo por lado si se hace unilateral)	2 x 8 – 10 x RIR = 2	2 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 2	2 x 6 – 8 x RIR = 1	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 4 – 6 x RIR = 2 2 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 6 – 8 x RIR = 2 1 x 8 – 10 x RIR = 0
3. Opción 1. Jalón unilateral en máquina de palancas Opción 2. Jalón unilateral desde polea alta (Carga de trabajo por lado al ser unilateral)	3 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	2 x 8 – 10 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 2 1 x 6 – 8 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 1 1 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 4 – 6 x RIR = 2 2 x 6 – 8 x RIR = 0	1 – 2 x 5 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0
Ejercicios accesorios								
4. Opción 1. Pullover desde polea alta Opción 2. Pullover en máquina específica	2 x 10 – 12 x RIR = 2	2 x 10 – 12 x RIR = 1	2 x 10 – 12 x RIR = 0	1 x 10 – 12 x RIR = 2 1 x 10 – 12 x RIR = 0	1 x 10 – 12 x RIR = 2 1 x 10 – 12 x RIR = 0	2 x 8 – 10 x RIR = 2	2 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0
5. Opción 1. Face pull desde polea alta Opción 2. Y+I en TRX (posición invertida)	2 x 12 – 15 x RIR = 1	2 x 12 – 15 x RIR = 1	2 x 12 – 15 x RIR = 1	2 x 12 – 15 x RIR = 1	2 x 10 – 12 x RIR = 1	2 x 10 – 12 x RIR = 1	2 x 10 – 12 x RIR = 1	2 x 10 – 12 x RIR = 1
6. Opción 1. Curl bíceps banco Scott Opción 2. Curl bíceps polea alta (doble bíceps) (Carga de trabajo por lado si se hace unilateral)	3 x 12 – 14 x RIR = 2	3 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
Ejercicios de core								
7. Opción 1. Rueda abdominal de rodillas o de pie Opción 2. Crunch abdominal polea alta o máquina	2 x RIR = 2	3 x RIR = 2	2 x RIR = 1	3 x RIR = 1	1 x RIR = 1 2 x RIR = 0	1 x RIR = 1 2 x RIR = 0	3 x RIR = 1	2 x RIR = 0

Se aconseja dar un mínimo de 5000 pasos al día. Probablemente, hasta los 10000 – 15000 pasos diarios hay un margen amplio en el que el número de pasos no interfiere con el rendimiento de este día.

Rutina Push-Pull-Legs 6 días semana

Día 6: Push 2 (énfasis pectoral)



Ejercicio	Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 5	Microciclo 6	Microciclo 7	Microciclo 8
Ejercicios principales								
1. Opción 1. Press banca plano con barra * ¹ Opción 2. Press banca plano con mancuernas * ¹	3 x 8 – 10 x RIR = 2	2 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	2 x 6 – 8 x RIR = 2	3 x 6 – 8 x RIR = 1	1 x 6 – 8 x RIR = 1 1 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 4 – 6 x RIR = 2 2 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 5 – 6 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0
2. Opción 1. Press banca inclinado con barra * ¹ Opción 2. Press banca inclinado mancuernas * ¹	2 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2	2 x 6 – 8 x RIR = 1	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 4 – 6 x RIR = 2 1 x 6 – 8 x RIR = 0	2 x 5 – 6 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0
3. Opción 1. Press militar sentado con barra Opción 2. Press militar en máquina de palancas	3 x 8 – 10 x RIR = 2	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0	3 x 6 – 8 x RIR = 2	3 x 6 – 8 x RIR = 1	1 x 6 – 8 x RIR = 1 2 x 6 – 8 x RIR = 0	1 x 4 – 6 x RIR = 2 2 x 6 – 8 x RIR = 0	2 x 5 – 6 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0
Ejercicios accesorios								
4. Opción 1. Elevaciones laterales crucifix Opción 2. Remo al mentón agarre amplio (Carga de trabajo por lado si se hace unilateral)	2 x 12 – 14 x RIR = 2	2 x 12 – 14 x RIR = 1	2 x 12 – 14 x RIR = 0	2 x 10 – 12 x RIR = 2	2 x 10 – 12 x RIR = 1	2 x 10 – 12 x RIR = 0	2 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 1 x 8 – 10 x RIR = 0
5. Opción 1. Contractora de pectoral Opción 2. Cruces de polea desde altura hombro	3 x 12 – 14 x RIR = 2	3 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
6. Opción 1. Press banca agarre cerrado Opción 2. Kaz Press en multipower	3 x 12 – 14 x RIR = 2	3 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0
7. Opción 1. Gemelo de pie en máquina o multipower Opción 2. Gemelo tipo burro	3 x 12 – 14 x RIR = 2	3 x 12 – 14 x RIR = 1	3 x 12 – 14 x RIR = 0	3 x 10 – 12 x RIR = 2	3 x 10 – 12 x RIR = 1	3 x 10 – 12 x RIR = 0	3 x 8 – 10 x RIR = 1	1 x 8 – 10 x RIR = 1 2 x 8 – 10 x RIR = 0

*¹ Microciclos 2, 4, 6 y 8: Intercambiar orden ejercicios: 1 y 2. Primer ejercicio, press inclinado (una de las dos opciones); segundo ejercicio, press plano (una de las dos opciones).

Se aconseja dar un mínimo de 5000 pasos al día. Probablemente, hasta los 10000 – 15000 pasos diarios hay un margen amplio en el que el número de pasos no interfiere con el rendimiento de este día.



Welcome to the fitness game

**APRENDIZAJE DE
ALTO RENDIMIENTO EN
FITNESS Y NUTRICIÓN**

