

RUTINA PARA AUMENTO DE VOLUMEN / DEFINICIÓN

06/05/2008

PECHO:

- PRESS DE BANCO (4 x 10) / (3 x 15)
- CONTRACTOR (4 x 8) / (3 x 15)
- BARRA DE TORSIÓN (4 x 4) / (3 x 15)

NOTAS: Para la definición, entrenamiento lineal, con un límite de 25 kilos máximo; para aumento de volumen entrenamiento piramidal o escalonado sin límite de peso. Las repeticiones de la definición, en rojo.

HOMBROS:

- HOMBROS EN POLEA BAJA (4 x 10) / (3 x 15)
- PÁJARO CON MANCUERNAS (4 x 8) / (3 x 15)
- ELEVACIONES RECTAS CON MANCUERNAS (4 x 8) / (3 x 15)

BÍCEPS:

- CURL DE BÍCEPS CON BARRA (4 x 10) / (3 x 15)
- CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS (4 x 8) / (3 x 15)
- CONCENTRADO DE BÍCEPS CON MANCUERNAS (4 x 8) / (3 x 15)

ESPALDA:

- REMO EN POLEA BAJA (4 x 10) / (3 x 15)
- POLEA ALTA POR DETRÁS (4 x 8) / (3 x 15)
- POLEA ALTA POR DELANTE (4 x 8) / (3 x 15)

TRÍCEPS:

- TRÍCEPS EN POLEA ALTA (4 x 10) / (3 x 15)
- PATADA PARA TRÍCEPS (4 x 8) / (3 x 15)
- TRÍCEPS CON MANCUERNAS (4 x 8) / (3 x 15)

ANTEBRAZOS:

- ANTEBRAZOS CON MANCUERNAS (4 x 12) / (3 x 15)
- ANTEBRAZOS CON BARRA (4 x 10) / (3 x 15)

