

Entrenamiento Trabajando dos grupos musculares al día

Nivel: intermedio
Duración: 4-6 semanas
Días de entreno/semana: 4-5
Grupos musculares/día: 2

Día	Grupo Muscular	Ejercicio	Series / repeticiones
1	Dorsal	Dominadas	4 x 10-8
		Remo con barra	4 x 10-8
		Gironda invertido	4 x 10-8
	Hombro	Elevaciones laterales sentado	4 x 10-8
		Elevaciones frontales alterno	4 x 10-8
		Press tras nuca	4 x 10-8
2	Pecho	Press banca con suplemento	4 x 10-8
		Press mancuerna inclinado	4 x 10-8
		Fondos	4 x 10-8
	Biceps	Curl 21	
		Banco Scott con barra	3 x 10-8
3	Pierna	Extensiones	4 x 10-8
		Sentadilla	8 x 10-8
		Femoral sentado	3 x 10-8
		Femoral de pie	3 x 10-8
	Triceps	Polea de triceps	3 x 10-8
		Fondos de triceps	3 x 10-8
		Polea a una mano invertida	3 x 10-8
4	iniciar día 1		
5	iniciar día 2		