

EJERCICIO	DIBUJO	MUSCULO	REPS.	PESO	EPLY	BRZYCKI	Adaptación		Hipertrofia			Coordi	F.	Fuerza específica				
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
SEMANA																		
Leg press		Cuadriiceps/ isquiotibiales	20	140	233	0	117	128	163	175	187	245	198	70	75	79	84	89
Leg extension		Cuadriiceps	20	40	67	0	33	37	47	50	53	70	57	20	21	23	24	25
Leg flexion		Isquiotibial	16	45	69	0	34	38	48	52	55	72	59	21	22	23	25	26
Adducción pierna		Adductores	20	40	67	0	33	37	47	50	53	70	57	20	21	23	24	25
Abducción pierna		Abductores	20	40	67	0	33	37	47	50	53	70	57	20	21	23	24	25
Pull frontal		Dorsal	20	65	108	0	54	60	76	81	87	114	92	32	35	37	39	41
Pull sagital		Dorsal	20	40	67	0	33	37	47	50	53	70	57	20	21	23	24	25
Abducción hombros		Deltoides	18	25	40	0	20	22	28	30	32	42	34	12	13	14	14	15
Peck deck		Pectoral	20	30	50	0	25	27	35	37	40	52	42	15	16	17	18	19
Chest press		Pectoral	20	40	67	0	33	37	47	50	53	70	57	20	21	23	24	25
Biceps polea baja		Biceps	20	13	21	0	10	11	15	16	17	22	18	6	7	7	7	8
Triceps polea alta		Triceps	15	15	22	0	11	12	16	17	18	24	19	7	7	8	8	9
Extension tronco		Lumbar	20	25	42	0	21	23	29	31	33	44	35	12	13	14	15	16
Rotary		Oblicuos	20	15	25	0	12	14	17	19	20	26	21	7	8	8	9	9
REPETICIONES							15	15	10	8	6	3	5	15	20	25	30	30
SERIES							2	3	3	4	4	5	4	2	2	3	3	3
EJERCICIOS							15	16	8	10	10	10	10	12	12	14	14	15