Gimnasio del San José Indoor Club. Programación de entrenamiento

Nombre	Rauqel Quiros	**#socio:**	7202
Fecha de inicio del programa	04-jul	**Profesor**	Luis Solano
Parq actualización	20-nov	**Días ent**	5
Objetivo:	hipertrofia		

Comentarios:

Progresiones		
Semana	Series y reps	Peso
Semana 1	3x15x45"	
Semana 2	3x12x45"	
Semana 3	3x10x45"	
Semana 4	3x12x45"	
Semana 5		
Semana 6		

Dia 1				
VIDEO	Ejercicio	Series y reps	Peso	Observaciones
https://www.yo	Step Up Cajón (sin peso)	10		**3 vueltas**
https://www.yo	Sentadilla Goblet kettlebell	10		
https://www.yo	Peso Muerto Doble Manc	10		
https://www.yo	Desplante Alternado Atrás	20		
https://www.yo	Puente 1 pie en el cajón	20		
https://www.yo	Gradas Stairmaster	10 minutos		

Dia 2				
VIDEO	Ejercicio	Series y reps	Peso	Observaciones
https://www.yo	Press Pecho Maquina de Discos			
https://www.yo	Press militar de pie mancuernas			
https://www.yo	Remo Cerrado sentado			
https://youtu.be	Elevacion lateral Hombro de Pie mancuerna			
https://www.yo	Flexión Codo maquina scott			
https://www.yo	Flexión codo supino mancuerna			
https://youtu.be	Press frances polea alta			
https://www.yo	Extensión Codo Polea Alta Mecate			
https://www.yo	Carrera	5 km		

Dia 3				
VIDEO	Ejercicio	Series y reps	Peso	Observaciones
https://youtube	Press Pierna			30 abdominales en los descansos
https://www.yo	Flexión rodilla mancuerna			
https://www.yo	Extensión Rodilla Máquina			
https://www.yo	Hip Thrust Booty Builder			
https://www.yo	Abducción Cadera Maquina			
https://www.yo	Gradas Stairmaster	20 minutos		

Programación 4				
VIDEO	Ejercicio	Series y reps	Peso	Observaciones
https://www.yo	Jalón Polea Delantera Supino			
https://www.yo	Sentadilla Goblet kettlebell			
https://www.yo	Peck deck invertido			
https://www.yo	Desplante Alternado Atrás			
https://www.yo	Remo T Abierto			
https://youtu.be	Abducción Cadera en cuadrupedia			Abduccion cadera con liga, de pie
https://youtu.be	Flexión codo barra Z			
https://www.yo	flexión de codo alternado supino mancuerna			
https://www.yo	Press Frances Mancuernas			
https://www.yo	Extensión de codo copa mancuerna			individual
https://www.yo	Carrera	3 km		

Programación 5				
VIDEO	Ejercicio	Series y reps	Peso	Observaciones
https://www.yo	**Spinning Bike**			