

RUTINA 4 / FUERZA + HIPERTROFIA (pre-temporada 2010)



- ESTA RUTINA TIENE UNA DURACION DE TRES SEMANAS. TERMINA JUSTO CON EL COMIENSO DEL TORNEO LOCAL SE TESTEA NUEVAMENTE Y CAMBIAMOS RUTINA.
- SE DEBE HACER EN TRES DIAS , EJEMPLO : LUNES PIERNAS , MIERCOLES PECHO Y HOMBRO , VIERNES ESPALDA Y BRAZOS.

PECHO

Series | Rep. % 70, 80, 80, 90

- *Pecho plano con mancuernas c/ descanso arriba.* 4 12, 10, 8, 6
- *Cruce de poleas desde arriba hacia abajo.* 3 10
- *Fondos en paralelas (lastrado)* 3 10

HOMBROS

Series | Rep. % 70, 80, 80, 90

- *Press militar sentado* 4 12, 10, 8, 6
- *Remo al mentón.* 3 10
- *Vuelos laterales en banco declinado o en camilla.* 3 10
- *P / los primera línea cuello* 3 12

PIERNAS

Series | Rep. % 70, 80, 80, 90

- *Sentadilla profunda / estocada* 4 12, 10, 8, 6
- *Peso muerto* 4 12, 10, 8, 6
- *Cuadriceps* 3 10
- *Isquios* 3 10
- *Gemelos* 3 hasta el fallo

ESPALDA

Series | Rep. % 70, 80, 80, 90

- *Tiron en polea* 4 12, 10, 8, 6
- *Remo c/ barra (en camilla)* 4 10, 10, 8, 6
- *Dominadas c / toallas* 3 10
- *Espinales con lanzamiento* 4 10

BRAZOS

Series | Rep. % 70, 80, 80, 90

- *Curl c/ barra* 4 12, 10, 8, 6
- *Curl martillo* 3 10

TRICEPS

Series | Rep. % 70, 80, 80, 90

- *Press c/ barra* 4 10
- *Fondos en paralelas* 3 10

A tener en cuenta

- Acompañar la rutina con Multivitaminicos y Aminoácidos ramificados 3 esenciales (valina, leucina e isoleucina).
- La dosis recomendadas es de 100 MG/Kg. Peso corporal para adultos tomados preferentemente 15-30 minutos antes del entrenamiento o por la noche, ya que durante la noche se realiza la síntesis proteicas.
- la relación entre los tres aminoácidos en un suplemento debe ser: 3leucina / 1 isoleucina / 1 valina. Para una mejor absorción se recomienda tomarlo con una bebida glucosaza.

Profesor: Juan Pablo Lissi