

# PROGYM

## NIVEL AVANZADO DÍA 1

### ESPALDA Y FEMORAL

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST
A1. Espalda	Pull over en polea alta con sogá	4	10 a 12	1-2 min
A1. Femoral	Curl femoral a 1 pie	4	10 a 12	1-2 min
B2. Espalda	Jalón al frente agarre amplio	4	10 a 12	1-2 min
B2. Femoral	Sentadilla sumo con mancuerna	4	10 a 12	1-2 min
C3. espalda	Remo con mancuerna agarre supino	4	5 a 8	1-2 min
C3. Femoral	Aductor en maquina	4	5 a 8	1-2 min
Femoral	Peso muerto parcial con mancuernas	4	10 a 12	1-2 min

CON ESTA RUTINA SE RECOMIENDA HACER 3 VECES POR SEMANA ABDOMEN Y PANTORRILLA, MISMA RUTINA SE ENCUENTRA DISPONIBLE EN LA ÚLTIMA HOJA.

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA AVANZADOS, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.

# PROGYM

## NIVEL AVANZADO DÍA 2

### BÍCEPS Y TRÍCEPS

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST
A1. Biceps	Curl con barra en polea baja	5	10 a 12	1-2 min
A2	Curl predicador en maquina	5	10 a 12	1-2 min
A3	copa con mancuernas sentado	5	10 a 12	1-2 min
B1. Triceps	Extensión con soga en polea alta	5	10 a 12	1-2 min
B2.	Extensión polea alta con barra agarre supino	5	10 a 12	1-2 min
B3.	Fondos entre bancos	5	10 a 12	1-2 min
C1. Biceps	Concentrado a 1 mano con mancuerna	5	10 a 12	1-2 min
C2. Triceps	Rompecraneos con barra z	5	10 a 12	1-2 min
C1. Biceps	Concentrado a 1 mano con mancuerna	5	10 a 12	1-2 min
C2. Triceps	Rompecraneos con barra z	5	10 a 12	1-2 min

CON ESTA RUTINA SE RECOMIENDA HACER 3 VECES POR SEMANA ABDOMEN Y PANTORRILLA, MISMA RUTINA SE ENCUENTRA DISPONIBLE EN LA ÚLTIMA HOJA.

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA AVANZADOS, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.

# PROGYM

## NIVEL AVANZADO DÍA 3

### CUÁDRICEPS Y GLÚTEOS

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST
A1. Cuádriceps	Maquina extensiones	6	15	1-2 min
A1.	Sentadillas con barra recta peso integrado pesado	6	15	1-2 min
B2. Glúteo	Maquina Hiptrust	5	15	1-2 min
B2.	Maquina hack squat, rango profundo, pesado	5	8 a 12	1-2 min
C1. Cuadriceps	Prensa 45 grados pesado	5	12 a 15	1-2 min
C2. Glúteo	Abduccion en maquina pesado	5	12 a 15	1-2 min

CON ESTA RUTINA SE RECOMIENDA HACER 3 VECES POR SEMANA ABDOMEN Y PANTORRILLA, MISMA RUTINA SE ENCUENTRA DISPONIBLE EN LA ÚLTIMA HOJA.

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA AVANZADOS, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.

# PROGYM

## NIVEL AVANZADO DÍA 4

### DELTOIDES Y PECTORALES

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST
A1.deltoides	Elevacion frontal con barra z agarre supino	4	10 a 12	1-2 min
A2.	Elevacion lateral (pájaros)	4	10 a 12	1-2 min
A3.	Peck fly invertido	4	12	1-2 min
A4.	Elevacion lateral en polea baja	4	12	1-2 min
B1. Pecho	Cross over en polea alta	4	10 a 12	1-2 min
B2.	Cristo en banco inclinado mancuernas	4	12	1-2 min
B3.	Press banco plano mancuernas	4	12	1-2 min

CON ESTA RUTINA SE RECOMIENDA HACER 3 VECES POR SEMANA ABDOMEN Y PANTORRILLA, MISMA RUTINA SE ENCUENTRA DISPONIBLE EN LA ÚLTIMA HOJA.

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA AVANZADOS, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.

# PROGYM

## NIVEL AVANZADO ABDOMEN Y PANTORRILLA 3 VECES POR SEMANA

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST
Abdomen	Elevación acostado	4	Al fallo	1-2 min
Abdomen	Abs cortas	4	15	1-2 min
Abdomen	Tijeras	4	20	1-2 min
Abdomen	Plancha abierta y cerrar de piernas	4	20	1-2 min
Abdomen	Crunch con soga	4	10 a 12	1-2 min
Pantorrilla	Elevación de talones en hack	4	12	1-2 min
Pantorrilla	Salto de puntas	4	20	1-2 min
Pantorrilla	Elevación de puntas en prensa sentada	4	12	1-2 min
Pantorrilla	Costurera	4	12	1 - 2 min

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA AVANZADOS, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.