

La Rutina 1 el Martes con Piernas y la Rutina 2 con Espalda.

Rutina	Ejercicio	Repts	Peso	Comentarios
PRIMERA SEMANA				
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl con barra de pie	4x8 (80%)		Descansar un minuto entre cada serie
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl alter. de pie manc.	3x10 (75%)		
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl de concentración	4x12 (50%)		30 ó 45 seg. de descanso entre series
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl con polea alta	5x15 (45%)		
SEGUNDA SEMANA				
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl con barra de pie	4x8 (80%)		Descansar un minuto entre cada serie
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl alter. de pie manc.	3x10 (75%)		
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl de concentración	4x12 (50%)		30 ó 45 seg. de descanso entre series
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl con polea alta	5x15 (45%)		
TERCERA SEMANA				
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl con barra Z d pie	4x10 (85%)		Descansar uno o dos minutos
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl alt sentado mancu	2x15 (80%)		
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl alterno de martillo de pie mancuernas	2xfail 1ª75%, 2ª70%		
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl de predicador	4xfail (50%)		De las 10 últimas: 5 dsd el punto más bajo del recorrido y 5 rept cortas dsd el punto medio hasta el final
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl con cable en polea alta	3xfail (50%)		
CUARTA SEMANA				
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl con barra Z d pie	4x10 (85%)		Descansar uno o dos minutos
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl alt sentado mancu	2x15 (80%)		
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl alterno de martillo de pie mancuernas	2xfail 1ª75%, 2ª70%		
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl de predicador	4xfail (50%)		De las 10 últimas: 5 dsd el punto más bajo del recorrido y 5 rept cortas dsd el punto medio hasta el final
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl con cable en polea alta	3xfail (50%)		
QUINTA SEMANA				
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl de pie barra recta	2x8 (100%)		
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl de pie con barra Z	2x10 (95%)		
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl alte sentado manc	3x12 (90%)		
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl alt martillo de pie	2x12 (85%)		
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl de concentración	4x20 (70%)		
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl bíceps polea alta	4x25,20,15,10		
SEXTA SEMANA				
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl con barra de pie	3x10 (90%)		
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl alterno de pie con mancuerna	12, 10x 2 series desc 85%,80%		
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl en polea alta	3x15,12,10 rept des 55% al 50%		
<input type="checkbox"/> Rutina1	Curl de concentración	1xfail (40%)		
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl con barra de pie	3x10 (90%)		
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl alterno de pie con mancuerna	12, 10x 2 series desc 85%,80%		
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl en polea alta	3x15,12,10 rept des 55% al 50%		
<input type="checkbox"/> Rutina2	Curl de concentración	1xfail (40%)		