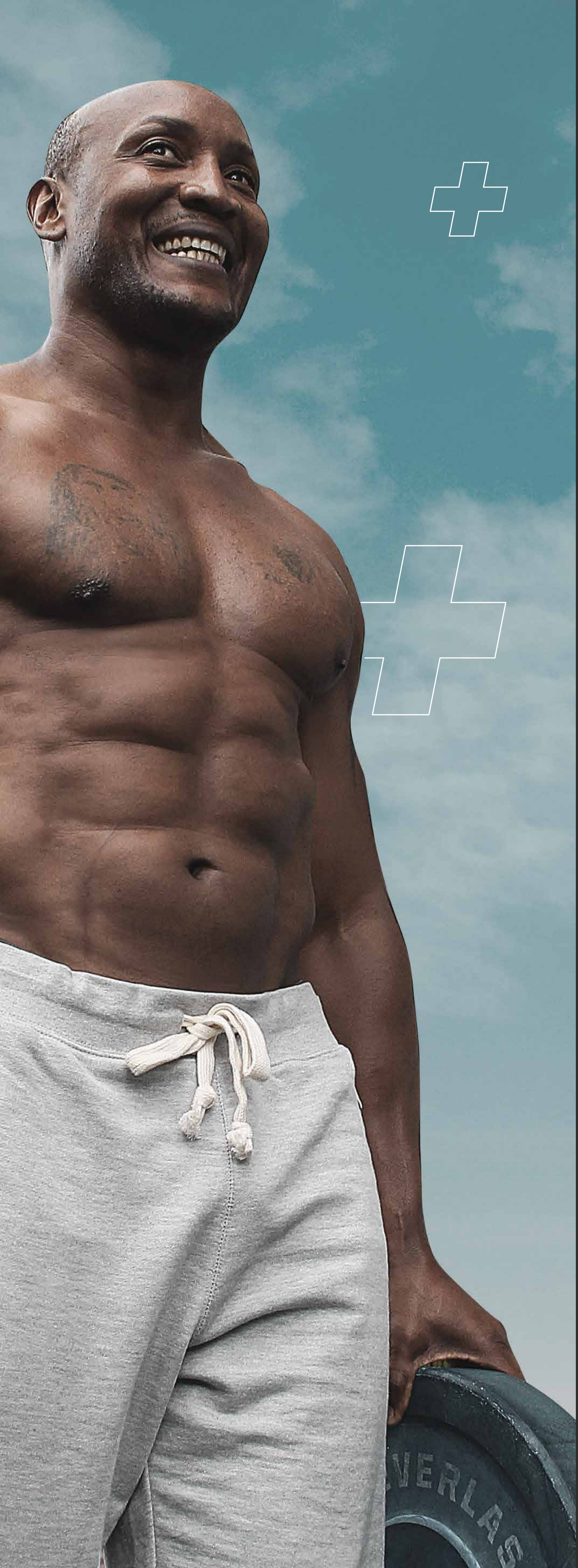
30D

Carl Davis

MULTI Spa



5 formas de aprovechar mejor tus sesiones de entrenamiento.

Porque sabemos que disfrutás aceptando nuevos retos y que siempre esperás más de MultiSpa, te invitamos por los próximos 30 días de tu vida a explorar tus límites, retándote mediante este plan de Hipertrofia. Adicional a su clara iconografía, está cuidadosamente diseñado por nuestros Directores Técnicos y el conocido atleta Carl Davis para darte la mejor de las experiencias.

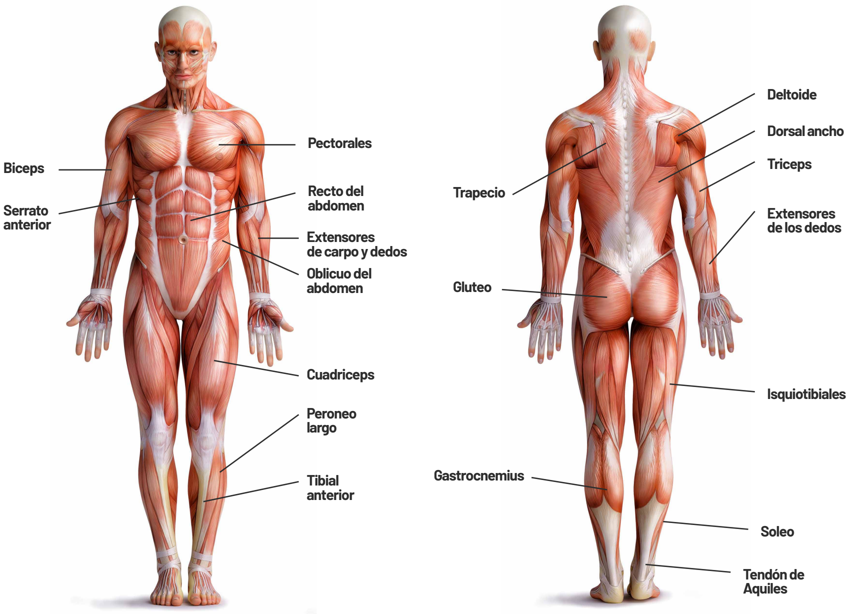
1. Apague el teléfono o póngalo en modo avión.
2. Registre siempre los pesos que está levantando en sus entrenamientos.
3. Si es posible utilice la banda Myzone. Pida ayuda a un entrenador para interpretar los datos y potenciar sus resultados.
4. Use nuestro preworkout para calentar.
5. Trate de mantener un buen rango de movimiento en todas las repeticiones de cada serie y ejecute el ejercicio a una velocidad o tempo de 3-1-1 o 3-0-1.

Bienvenido a tu nuevo compromiso, ¡Bienvenido a 30D!

Carl Davis

Día y músculos

DÍA 1	Pecho y bicep
DÍA 2	Espalda y tricep
DÍA 3	Pierna y hombro
DÍA 4	Pecho y bicep
DÍA 5	Espalda y tricep
DÍA 6	Pierna y hombro


Biceps
Serrato anterior
Pectorales
Recto del abdomen
Extensores de carpo y dedos
Oblicuo del abdomen
Cuadriceps
Peroneo largo
Tibial anterior
Trapecio
Gluteo
Gastrocnemius
Deltoide
Dorsal ancho
Triceps
Extensores de los dedos
Isquiotibiales
Soleo
Tendón de Aquiles

Iconos de ejercicios

Ejercicio compuesto:

Este ejercicio activa varios grupos musculares.

Movimiento aislamiento

Estos ejercicios son mejores para aumentar masa en un músculo específico o para aislar una debilidad,

Movimiento de estabilidad:

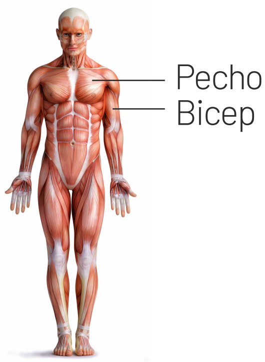
Estos ejercicios son más usados para prevenir lesiones, que para aumentar masa muscular. Por lo que debe estar muy consciente del movimiento mientras lo esté ejecutando.

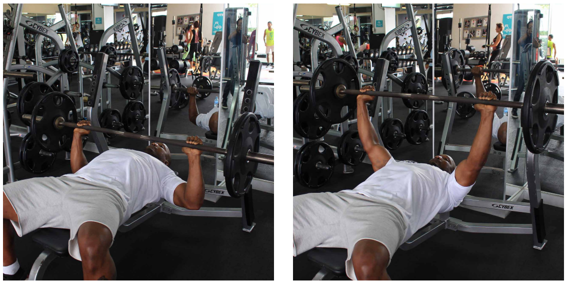
Precaución:

Cuide la técnica, hacer "trucos" para mover el peso es un indicador de que lo está haciendo mal. Manténgase enfocado en la técnica.

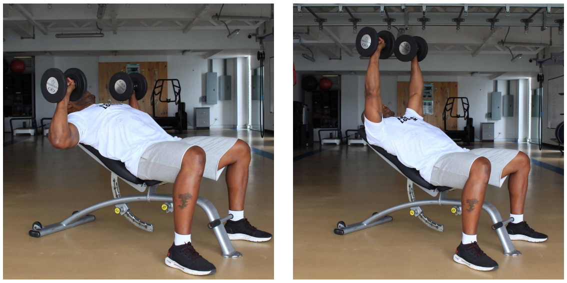
Día 1

✳ Incluir este ejercicio a partir del día 15.

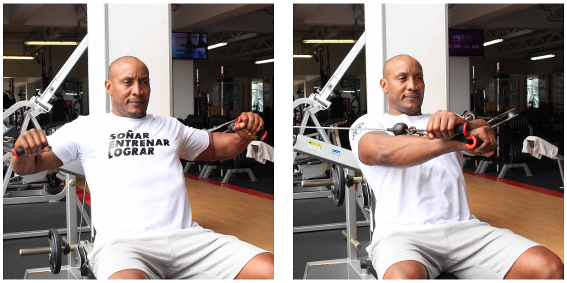




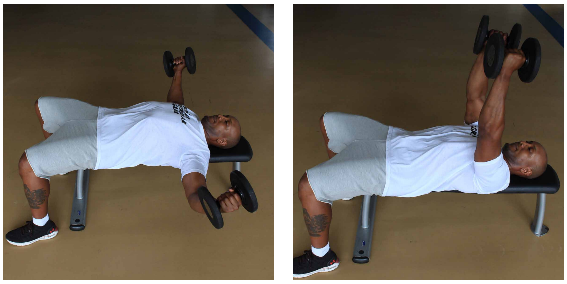
1. Press de Banca Plana con Barra 3 x 8 a 12



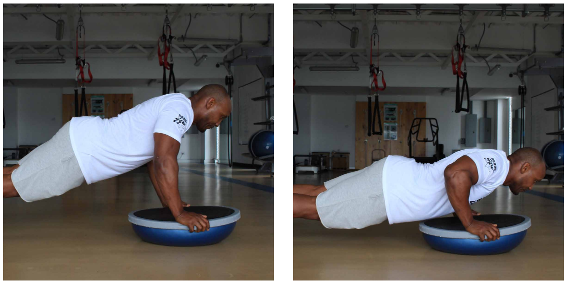
2. Press inclinado con mancuerna 3 x 8 a 12



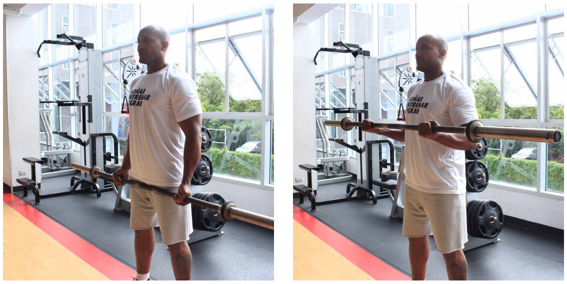
3. Cross Over con Cable 3 x 8 a 12



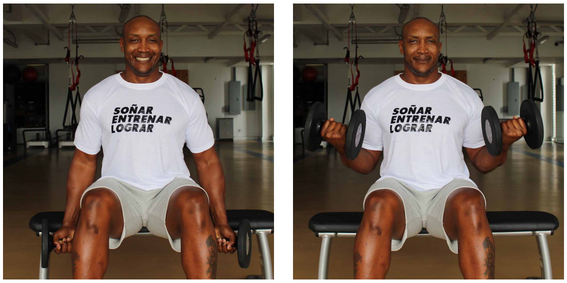
4. Aperturas 3 x 10



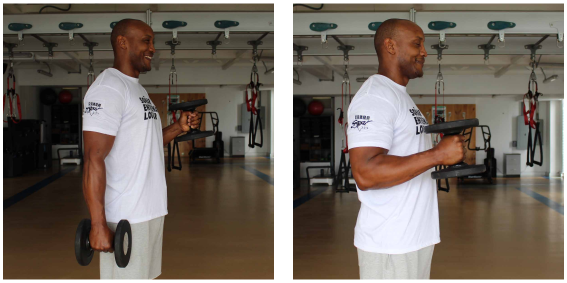
5. Push ups al fallo sobre Bosu* 2 x fallo



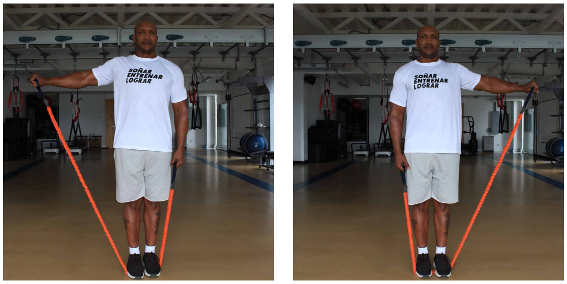
6. Curl Barra 3 x 8 a 12



7. Curl con mancuerna sentado 3 x 12



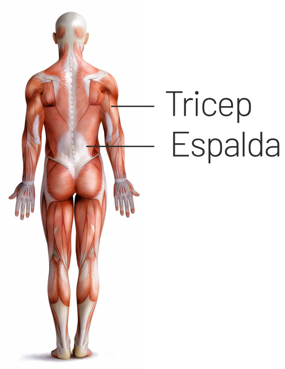
8. Curl con mancuerna martillo alterno 3x 12

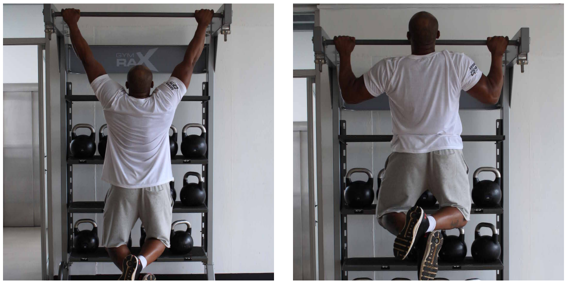


9. Elevación lateral con liga individual 2 x 15 cada lado

Día 2

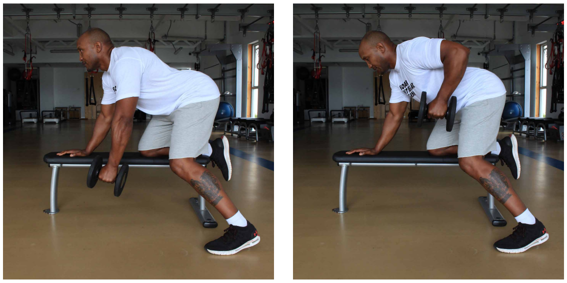
✱ Incluir este ejercicio a partir del día 15.





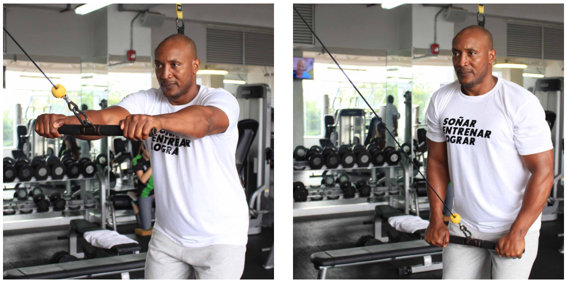
1. Pull ups Abiertos

3 x 8 a 12



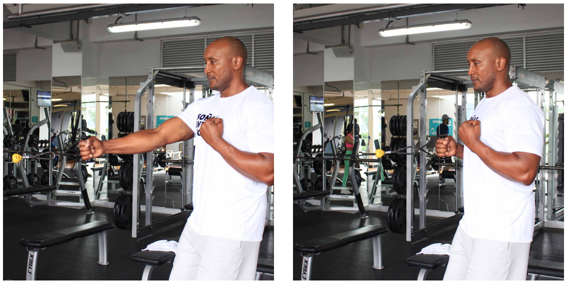
2. Remo con mancuerna

3x 10 a 12



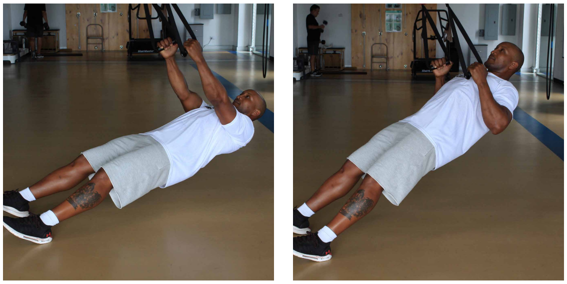
3. Pull Over con Cable

3x 12



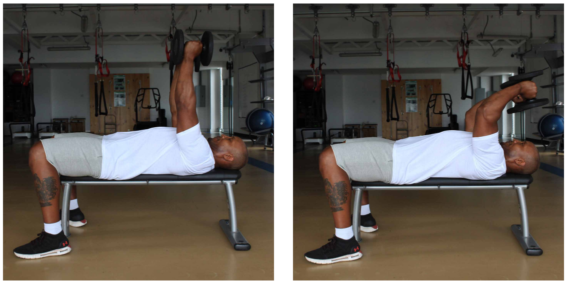
4. Remo con Cable individual

3 x 12 cada lado



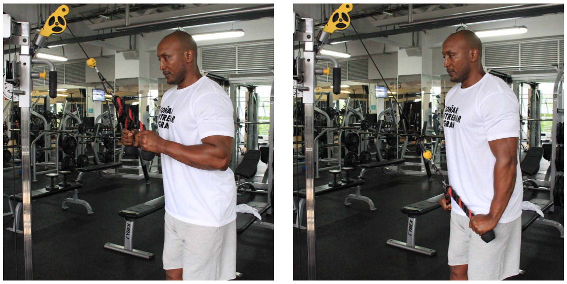
5. Remo TRX *

2 x fallo



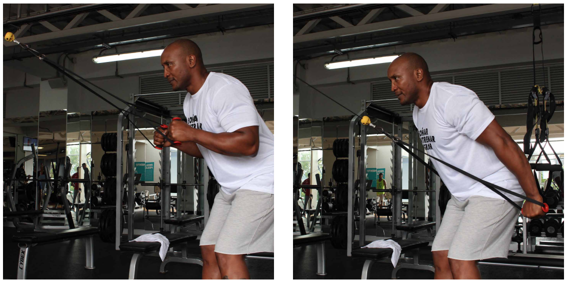
6. Press francés con mancuerna

3 x 12



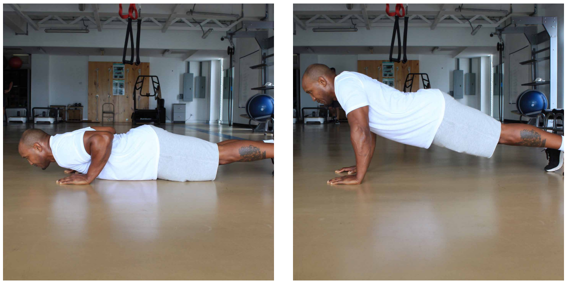
7. Push Down con Mecate

3 x 8 a 12



8. Extension con cable patada

3 x 12

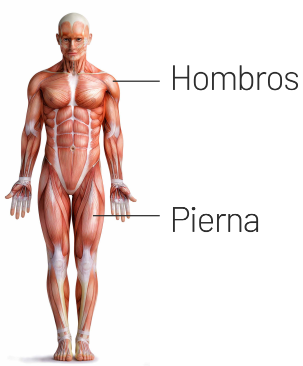


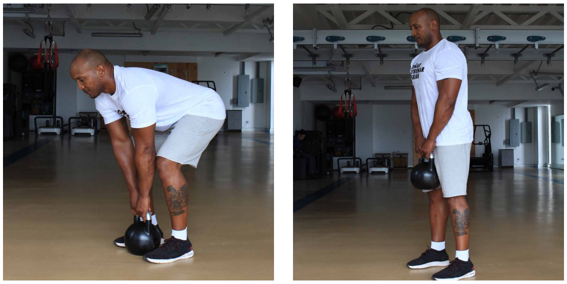
9. Push ups cerrados

2 x fallo

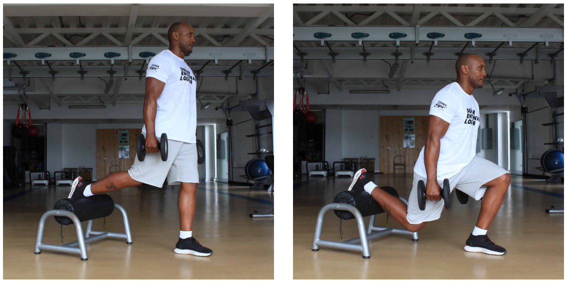
Día 3

✳ Incluir este ejercicio a partir del dia 15.

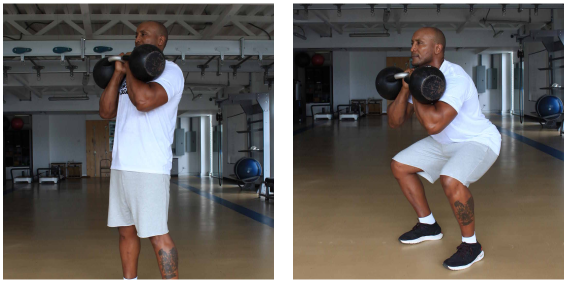




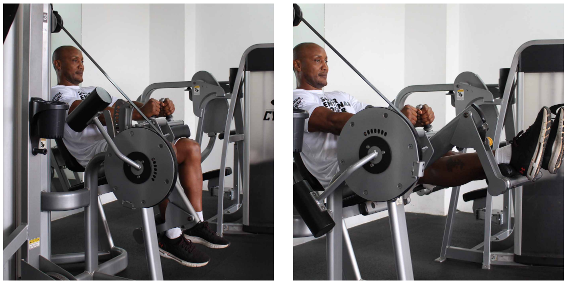
1. Peso Muerto con KB 4 x 8 a 12



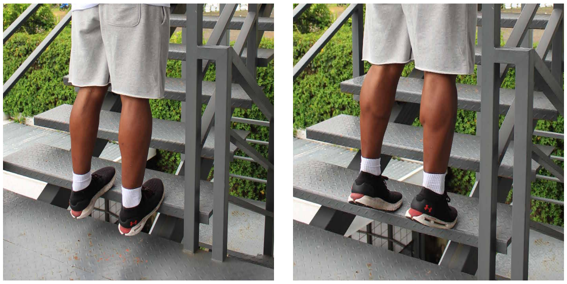
2. Desplante Búlgaro con mancuerna 3 x 8 a 12



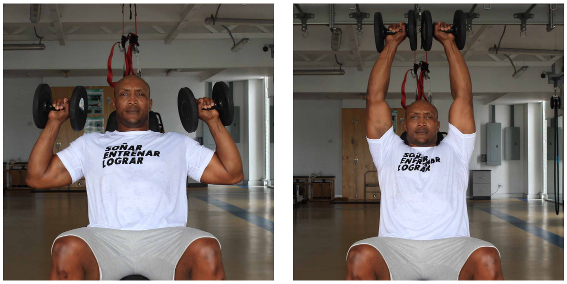
3. Sentadilla KB agarre en front rack 3 x 12



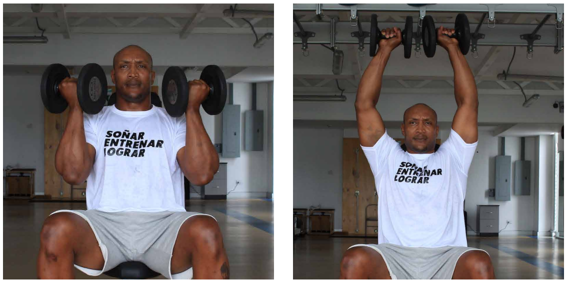
4. Flexion de Rodilla 3 x 12



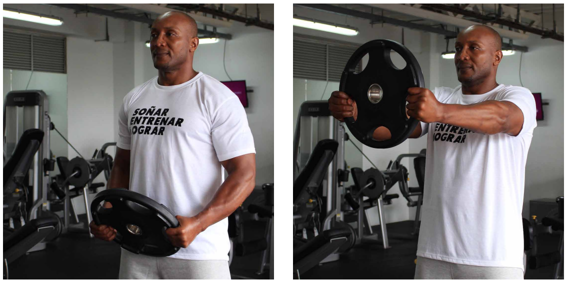
5. Pantorrilla Peso Corporal en grada * 3 x 20



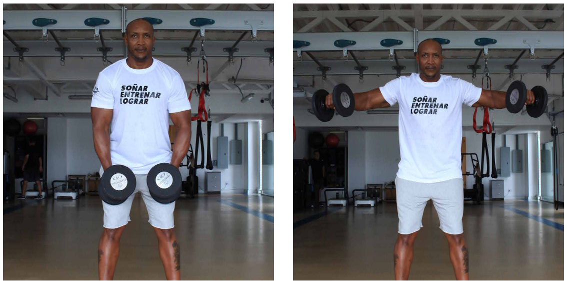
6. Press militar mancuernas 3 x 8 a 12



7. Arnold Press 3 x 12



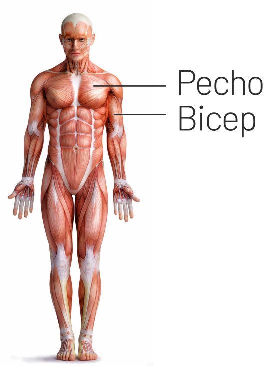
8. Elevación frontal disco 3 x 12

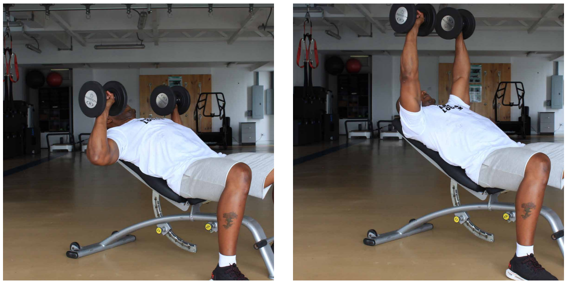


9. Elevación lateral mancuerna 3 x 12

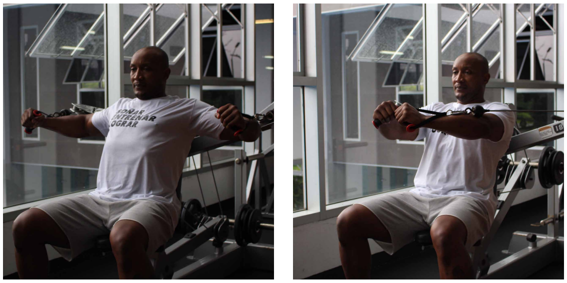
Día 4

✳ Incluir este ejercicio a partir del día 15.

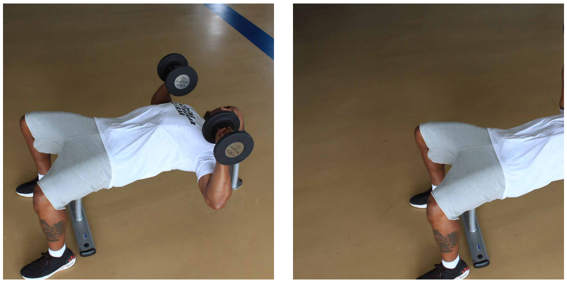




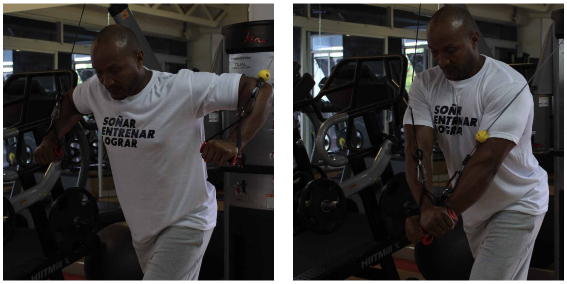
1. Press de Banca Inclinada con Barra 3 x 8 a 12



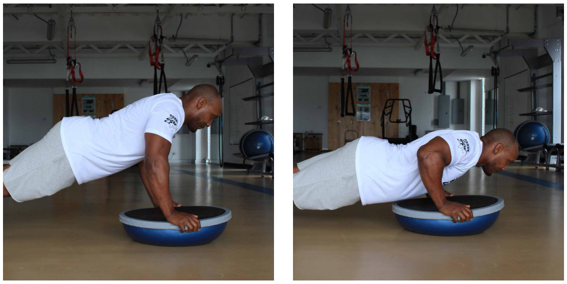
2. Aperturas Cable 3 x 8 a 12



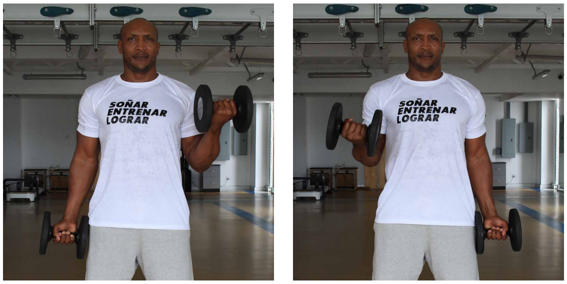
3. Press plano con mancuerna 3 x 8 a 12



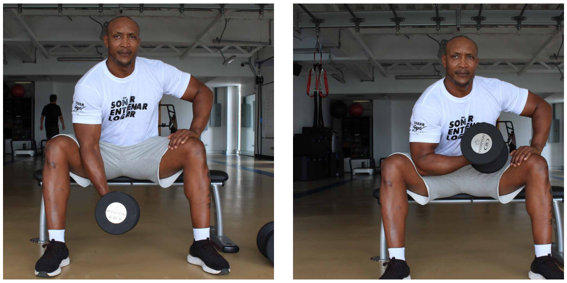
4. Cross Over inferior con Cable 3 x 10



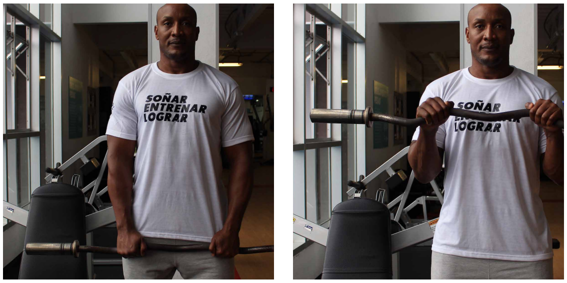
5. Push ups al fallo sobre Bosu* 2 x fallo



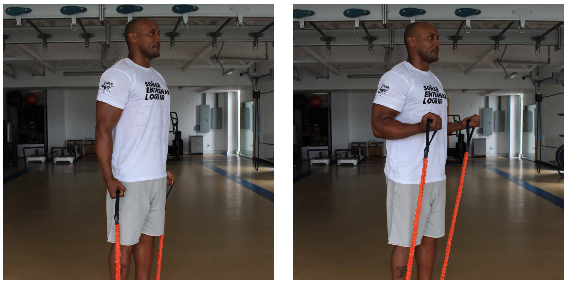
6. Curl con Mancuerna alterno 3 x 8 a 12



7. Curl concentrado mancuerna 3 x 12



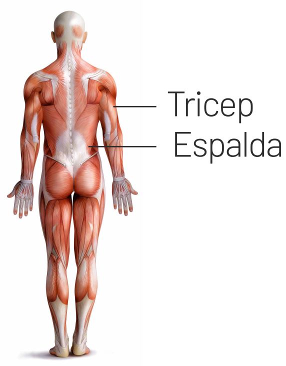
8. Curl Barra Z agarre prono 3x 12

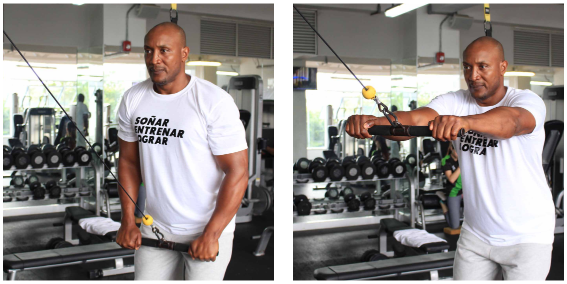


9. Curl con liga 2 x 15 cada lado

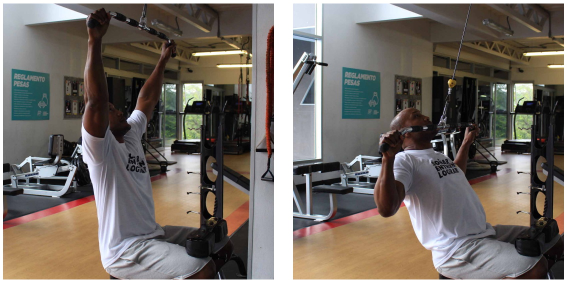
Día 5

✳ Incluir este ejercicio a partir del día 15.

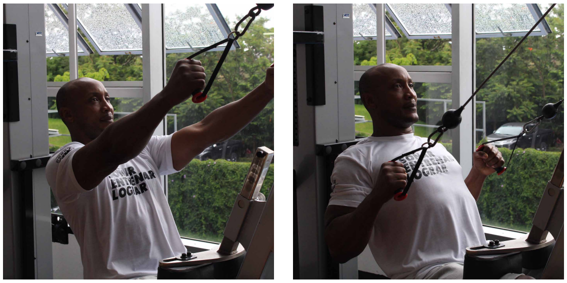




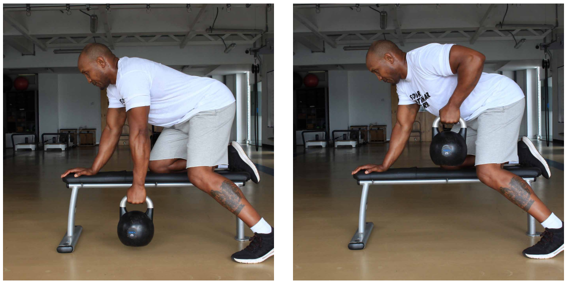
1. Pull Over Cable 3 x 8 a 12



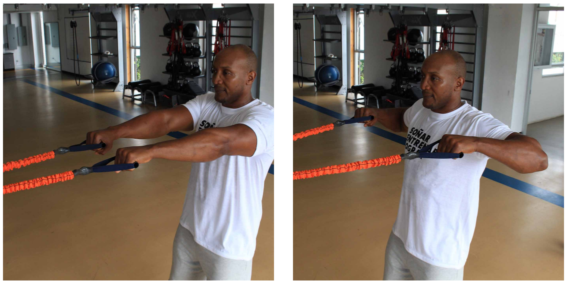
2. Jalon Abierto 3x 10 a 12



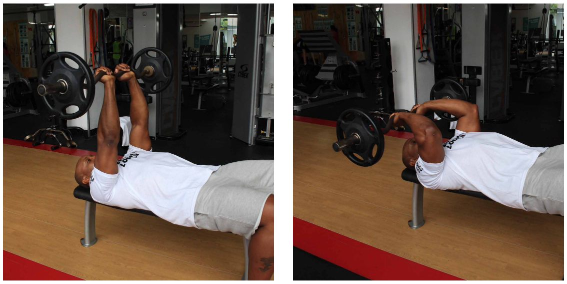
3. Remo Cable Doble 3x 12



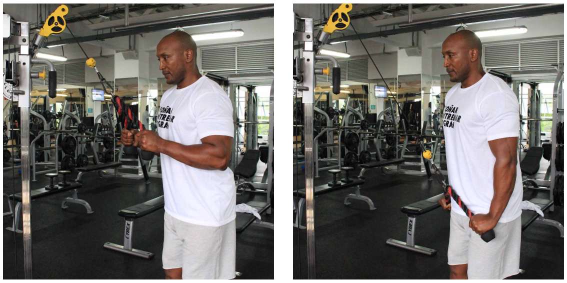
4. Remo con KB 3 x 12 cada lado



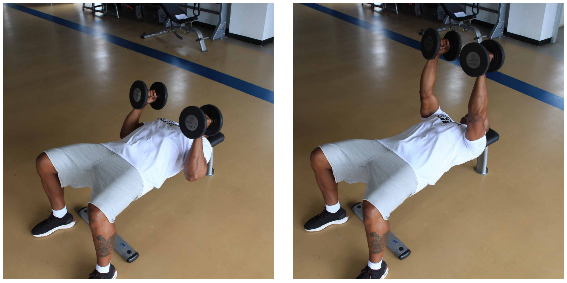
5. Remo Abierto liga * 2 x fallo



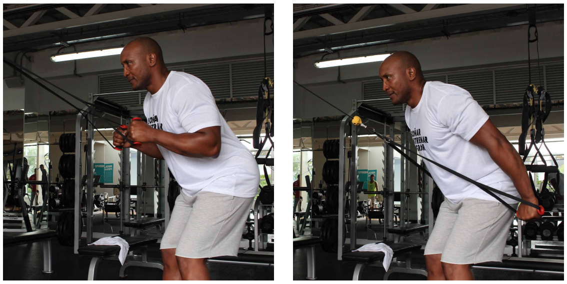
6. Press francés con Barra 3 x 12



7. Push Down mecate 3 x 8 a 12



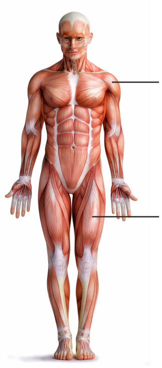
8. Press con mancuerna cerrado 3 x 12

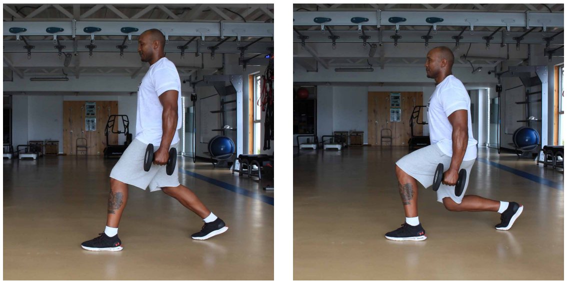


9. Extension patada fallo* 2 x fallo

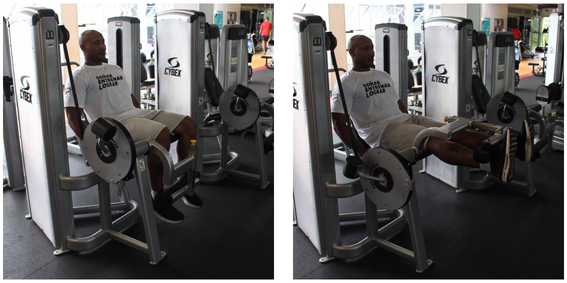
Día 6

✱ Incluir este ejercicio a partir del día 15.

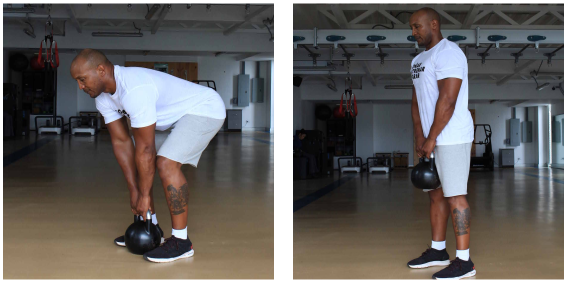

Hombros
Pierna



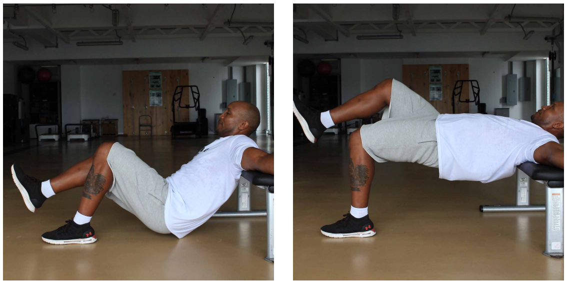
1. Desplante estatico con mancuerna 4 x 8 a 12


CYBEX
SOÑAR ENTRENAR LOGRAR

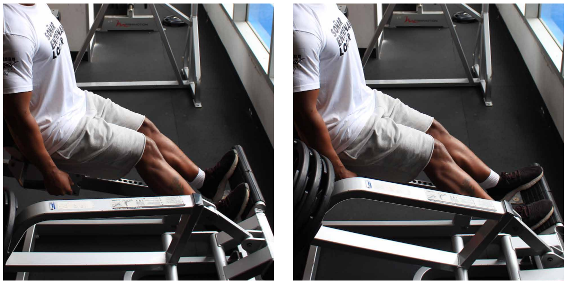
2. Extensión rodilla maquina cybex 3 x 8 a 12



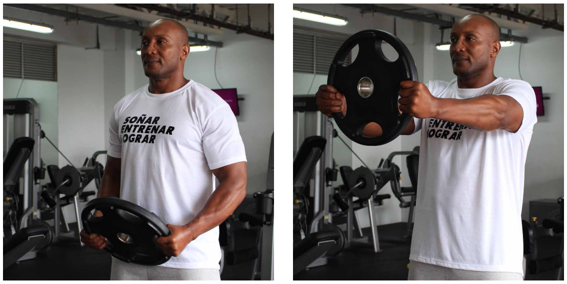
3. Peso Muerto KB 3 x 12



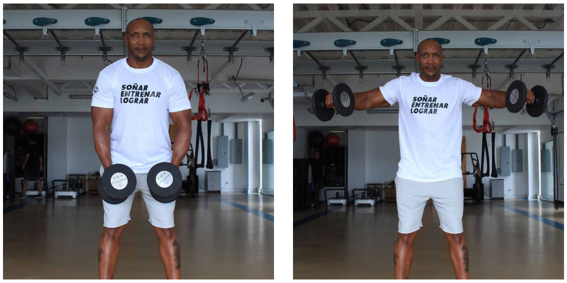
4. Hip Thrust individual 3 x 12



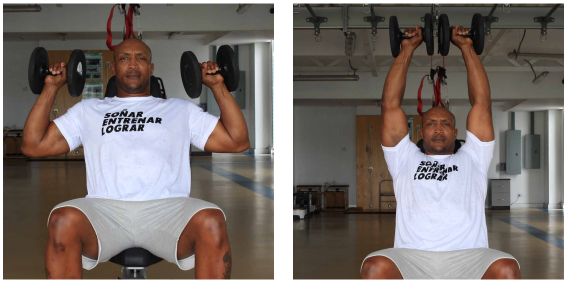
5. Pantorrilla Maquina * 3 x 20


SOÑAR ENTRENAR LOGRAR

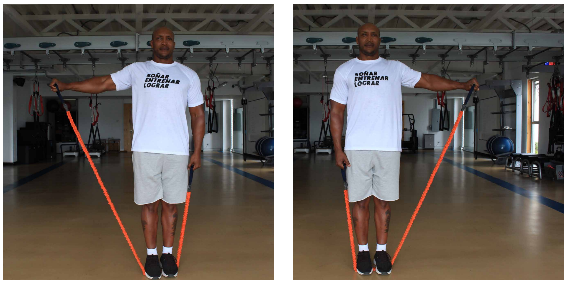
6. Elevación frontal disco


SOÑAR ENTRENAR LOGRAR

7. Elevación lateral mancuerna


SOÑAR ENTRENAR LOGRAR

8. Press militar mancuerna


SOÑAR ENTRENAR LOGRAR

9. Elevación lateral liga

30D

Carl Davis

Tel: +506 4081-2000

Sabana . Escazú . Cipreses . Tibás . Heredia . Alajuela

☎ +506 4081-2000 MultiSpa multispa_cr www.multispa.cr