

¿Está listo para subir la pirámide? El entrenamiento a continuación es una pirámide ascendente; comienza con pesos livianos, muchas repeticiones y gradualmente pasa a pesos más pesados y menores repeticiones.



Número de sets/repeticiones: - Set 1: 12 a 15 repeticiones (peso: 50 a 65 %) - Set 3: 6 a 8 repeticiones (peso: 70 a 85 %)
 - Set 2: 8 a 10 repeticiones (peso: 60 a 75 %) - Set 4: 4 a 6 repeticiones (peso: 75 a 90 %)

	Músculos que entrenó	Ejercicio	Anote su peso	
Piernas		 Extensión de piernas	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	Set 4:
Piernas		 Sentado o Femoral acostado	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	Set 4:
Pecho		 Pecho mariposa	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	Set 4:
Espalda		 Dorsal en polea alta divergente	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	Set 4:
Espalda		 Remo bajo divergente	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	Set 4:

	Músculos que entrenó	Ejercicio	Anote su peso	
Hombros		 Elevación lateral de hombro	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	Set 4:
Brazos		 Flexión de bíceps	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	Set 4:
Brazos		 Extensión de tríceps	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	Set 4:
Abdominales		 Flexión abdominal	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	Set 4:
Espalda baja		 Extensión lumbar	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	Set 4: