



DST

www.dstraining.com

Enjoy Now : Juan Manuel Carballo Vicente

**Natural
Training**

**Advanced
E-training Table**

Datos: Usuario: Delorean

Mail Contact:

Full Adress:

- Inicio de la Tabla:
- Fin de la tabla:
- Objetivo: Entrenamiento casero, Incremento masa y mantenimiento.
- Edad, Peso, Altura: ___-___-___
- Nivel de Grasa (Opcional): Inicial: ___% Objetivo: ___%
- Training Method: Aeróbico (perdida peso) Anaeróbico (musculación) Plan DS (definición)
- Suplementación (Sólo Plan DS y Avanzados): Tan solo hacer una dieta rica en proteínas y baja en hidratos

Lunes: Pecho – Triceps (4 series a 12-15 reps)

Fondos en el Suelo – Extensiones De triceps

Pull-over – Frances con Mancuerna (a una o dos manos)

Martes: Espalda – Bíceps (3 series a 12-15 reps)

Remo con mancuerna – Curl de bíceps

Dominadas - Curl Braquial

Pull over para espalda – Concentrado con Mancuerna

Miércoles: Pierna – Hombro (y trapecio) 3 series a 12-15 (hasta 20 para pierna)

Sentadilla (media) – Press con mancuerna (o elevación frontal)

Peso Muerto – Elevación lateral

Splits con Mancuerna – Elevación Posterior

Gemelo con mancuerna – Encogimientos con mancuerna

Jueves: Pecho – Triceps (4 series a 12-15 reps)

Fondos en el Suelo – Extensiones De triceps

Pull-over – Frances con Mancuerna (a una o dos manos)

Viernes: Espalda – Bíceps (3 series a 12-15 reps)

Remo con mancuerna – Curl de bíceps

Dominadas - Curl Braquial

Pull over para espalda – Concentrado con Mancuerna

Sabado (Optional, Only Advanced Users) Pierna – Hombro (y trapecio) 3 series a 12-15 (hasta 20 para pierna)

Sentadilla (media) – Press con mancuerna (o elevación frontal)

Peso Muerto – Elevación lateral

Splits con Mancuerna – Elevación Posterior

Gemelo con mancuerna – Encogimientos con mancuerna

Observaciones de Interés: Dudas de Entreno: Contact at webmaster@dstraining.com or dst-trainer@hotmail.com .Chat at same directions on the Yahoo or Msn Messenger.

La tabla es muy básica ya que cuenta solo con equipamiento de mancuernas, el aeróbico es opcional dependiendo de nuestros objetivos. Según incrementemos nuestra fuerza, también lo haremos con el peso. Las repeticiones son altas dado a que no hay variedad de ejercicios, y por facilitar la congestión. Si tenéis Un banco Plano, o con soporte para barra mirad la tabla de entrenamiento en casa con soporte para barra. La tabla permitirá incremento muscular pero está destinada al mantenimiento general, y la tonificación y dureza del cuerpo.

Saludos.

Demon Spike Natural Training it's a project of Juan Manuel Carballo Vicente. Thanks for all support.