



# DSTR

[www.dstraining.com](http://www.dstraining.com)

Enjoy Now : Juan Manuel Carballo Vicente

**Natural  
Training**

**Advanced  
E-training Table**

**Datos: Full Name: Juan Manuel Carballo Vicente Mail Contact: webmaster@dstraining.com  
Full Adress: San José 1 Esra Izda 5ºB 28921 (Madrid)**

- Inicio de la Tabla: 01/10/05
- Fin de la tabla: 01/12/05
- Objetivo: Acondicionamiento, fuerza y volumen
- Edad, Peso, Altura: 24 - 95 - 188
- Nivel de Grasa (Opcional): Inicial: 14 % Objetivo: 10 %
- Training Method: Aeróbico (perdida peso) Anaeróbico (musculación) Plan DS (definición)
- Suplementación (Sólo Plan DS y Avanzados): es opcional: 30 minutos después del entrenamiento suplemento de proteína o 2 latas de atún al natural. También tomar suplementos de fibra.

### **Lunes: Pecho – Bíceps**

1º Superior con Barra 3x10 – Barra recta Ancha 3x10

2º Aperturas Superiores 2x10 – Curl Alterno Mancuerna (palmas de la mano mirando al frente) 3x10

3º Press con Mancuernas Superior 2x10

**Opcional:** step 20 minutos

### **Martes: Espalda – Tríceps**

1º Dominadas al fallo 5 series – Frances Barra Z (agarre amplio) 2 x 10

2º Tras Nuca 3x pirámide ascendente - Patada tríceps mancuerna con Invertido con barra en polea (en superserie) 2 x 10

3º Remo T bajo con agarre cerrado 2 x 10

**Opcional:** 20 min step

### **Miércoles: Pierna – Hombro (levemente también trapecio) Poco peso 3 series a 15 reps.**

1º Press frontal con barra – Sentadilla

2º Elevación Lateral – Prensa

3º Elevación posterior – Peso muerto con barra

4º Encogimientos con mancuerna – Gemelo (2 series en máquina, otras 2 en máquina de soleo si hubiera, en su defecto 3 normal)

**Nota: no se hace aeróbicos ya que se entrena pierna**

**Jueves: Pecho – Bíceps**

1º Press de Banca 3x10 – Curl Scott en Banco con Z (agarre amplio) 3x10

2º Aperturas Planas con mancuerna 2x10 – Martillo con Mancuerna 3x10

3º (superserie) Press mancuerna plano y pullover con mancuerna (o fondos en paralelas al fallo) 2x10

**Opcional:** 20 min step

**Viernes: Espalda – Tríceps**

1º 5 x fallo Dominadas – 4 x 10 Tirón poléa Tríceps

2º Remo Barra agarre amplio (bajo, tirar a la cintura) 2x10 – Fondos en paralelas 4xfallo (agarre cerrado, pegar bien los codos al costado)

3º Remo con Mancuerna 2x10

**Opcional:** 20 min step

**Sabado (Optional, Only Advanced Users)**

Se puede volver a repetir la tabla de **Pierna – Hombro** del miércoles o bien realizar aeróbicos y algunos ejercicios de antebrazo y aeróbico, eso ya según gustos y estado físico.

Si se realiza Step 40 minutos.

Observaciones de Interés: Dudas de Entreno: Contact at [dst-trainer@hotmail.com](mailto:dst-trainer@hotmail.com) or [juanmacarballo@yahoo.es](mailto:juanmacarballo@yahoo.es) Chat at same directions on the Yahoo or Msn Messenger.

Se recomienda hacer la tabla tal cual está puesta, los ejercicios no han sido puesto al azar, ni las series tampoco. Aunque parezca poco, entrenado bien es duro y se conseguirán grandes progresos.

P ej: Bíceps está dedicado a entrenar la zona interna un día y la externa otro día.

Esta tabla es la que estoy haciendo yo porque me estaba sobreentrenando.

Empezad con cuidado, calentad y estirar bien para evitar lesiones.