



# DSG

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

En joy Now : Juan Manuel Carballo Vicente

**Natural  
Training**

**Basic  
E-training Table**

**Datos: Full Name: Rodrigo**

**Mail Contact: [rodro\\_boy16@hotmail.com](mailto:rodro_boy16@hotmail.com)**

**Full Adress: Avda. Leganés (alcorcón) Madrid. España**

- Inicio de la Tabla: 18 Enero
- Fin de la tabla: Sin definir, progresiva
- Objetivo: Incremento Masa muscular, fuerza, resistencia y definición.
- Edad, Peso, Altura: 19-\_\_\_-\_\_\_
- Nivel de Grasa (Opcional): Inicial: \_\_\_% Objetivo: \_\_\_%
- Training Method: Aeróbico (perdida peso) Anaeróbico (musculación) Plan DS (definición)
- Suplementación (Sólo Plan DS y Avanzados):

**Lunes: Brazo (Bíceps – tríceps)**

**1º.** Curl con mancuerna alterno 4 series de 15-20 repeticiones. (con poco peso)

**2º.** Curl Concentrado mancuerna (sentado apoyando el brazo en la pierna) 4x12 repeticiones.

**3º.** Martillo con mancuerna 3x12 reps. **Ahora tríceps: 1º.** Francés Mancuerna a una mano 3x12. **2º.**

Extensiones tríceps 3x12. **3º.** Fondos (manos juntas) 3x fallo. **Aeróbico:** 40 min. Carrera lenta (6-7 KM) después del entrenamiento.

**Martes: Pierna (suave) y hombro-trapecio.**

**1º.** Press hombro 3x12. **2º.** Elevación lateral 3x12. **3º.** Elevación posterior 3x12. **4º.** Encogimientos 3x15-20.

**1º.** Media sentadilla 3x20 **2º.** Peso muerto 3x15. **3º.** Gemelo con mancuerna 3x20.

**Aeróbico:** no se realiza porque no es bueno mezclar anaeróbico (hemos hecho pierna) con aeróbico.

**Miércoles: Pecho- Espalda (entrenamiento al aire)**

Inicio 40 minutos carrera al aire libre. (hacia el lago de alcorcón)

Una vez allí combinar 1 serie de dominadas (en la escalera) con una de fondos de pecho en el suelo (ambas al fallo), así hasta completas unas 7 series de cada. Para terminar, seguimos en trote ligero hacia las paralelas y haremos un par de series de fondos en paralelas al fallo. Terminado esto, vuelta en trote suave a casa.

Jueves: Brazo (bíceps- tríceps)

**Lunes:** Brazo (Bíceps – tríceps)

**1º.** Curl con mancuerna alterno 4 series de 15-20 repeticiones. (con poco peso)

**2º.** Curl Concentrado mancuerna (sentado apoyando el brazo en la pierna) 4x12 repeticiones.

**3º.** Martillo con mancuerna 3x12 reps. **Ahora tríceps: 1º.** Francés Mancuerna a una mano 3x12. **2º.** Extensiones tríceps 3x12. **3º.** Fondos (manos juntas) 3x fallo. **Aeróbico:** 40 min. Carrera lenta (6-7 KM) después del entrenamiento.

Viernes: Pierna (suave) y hombro-trapecio.

**1º.** Press hombro 3x12. **2º.** Elevación lateral 3x12. **3º.** Elevación posterior 3x12. **4º.** Encogimientos 3x15-20.

**1º.** Media sentadilla 3x20 **2º.** Peso muerto 3x15. **3º.** Gemelo con mancuerna 3x20.

**Aeróbico:** no se realiza porque no es bueno mezclar anaeróbico (hemos hecho pierna) con aeróbico.

Sabado o domingo: Pecho- Espalda (entrenamiento al aire)

Inicio 40 minutos carrera al aire libre. (hacia el lago de alcorcón)

Una vez allí combinar 1 serie de dominadas (en la escalera) con una de fondos de pecho en el suelo (ambas al fallo), así hasta completas unas 7 series de cada. Para terminar, seguimos en trote ligero hacia las paralelas y haremos un par de series de fondos en paralelas al fallo. Terminado esto, vuelta en trote suave a casa.

Observaciones de Interés: Dudas de Entreno: Contac at [dst-trainer@hotmail.com](mailto:dst-trainer@hotmail.com) or [webmaster@dstraining.com](http://webmaster@dstraining.com) .Chat at same directions on the Yahoo or Msn Messenger.

Antes y después de entrenar realice ejercicios de estiramiento. En el entrenamiento al aire libre disponga buscar un sitio con los aparatos mencionados, o realizar antes de salir a hacer running ejercicios similares en casa.

Los descansos cuanto menores mejor, eso debe notarlo según pase el tiempo, intente ir subiendo de peso y bajar descansos, es duro pero notará progresos.

Al empezar la tabla realiza primero un grupo de ejercicios, y después los otros, cuando avance empiece por las superseries (intercalar un ejercicio de un músculo con uno del otro).