



DSI

www.dstraining.com

Enjoy Now : Juan Manuel Carballo Vicente

**Natural
Training**

**Advanced
E-training Table**

Datos: Full Name:

Bullo

Mail Contact:

Full Adress:

- Inicio de la Tabla: 21/10/05
- Fin de la tabla: 31/12/05
- Objetivo: Acondicionamiento, fuerza y volumen
- Edad, Peso, Altura: 18 - 73 - 177
- Nivel de Grasa (Opcional): Inicial: ___% Objetivo: ___%
- Training Method: Aeróbico (perdida peso) Anaeróbico (musculación) Plan DS (definición)
- Suplementación (Sólo Plan DS y Avanzados): es opcional: Monohidratos de creatina 5 gramos antes de la sesión (30 minutos), glutamina: 2.5 gramos después de la sesión. Durante máximo de un mes, mes y medio. No es necesario Proteína.

Lunes: Pecho – Espalda (en superserie) 3 series x 15-20 reps (dominadas al fallo) cada ejercicio

Press barra superior - Dominadas

Press Aperturas con mancuernas – Remo en T cerrado

Contractor en máquina – Remo con mancuerna amplio

Opcional: step 20 minutos

Martes: Bíceps – Tríceps 3 series x 15-20 reps.

Curl con Barra – Tirón poléa tríceps

Martillo con mancuerna – Patada de tríceps con mancuerna

Scott en Banco con Barra Z – Estribo en polea

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

Press frontal con barra – Leg Extensión

Elevación Lateral – Splits con mancuerna (solo 5 repeticiones por pierna)

Elevación posterior – Femoral en máquina

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: Descanso o aerobio

Si se hiciera Step 40 minutos

Viernes: Full Training 3 series de cada ejercicio, poco descanso, combinar ejercicios si se quiere, dependiendo del tiempo que se disponga

Nota: no se realizan aeróbicos

Press de banca – Culr con Mancuerna Bíceps – Dominadas – Press Francés – Press Arnold para hombro – Sentadilla.

El entranamiento debe ser duro ya que se descansa el fin de semana, no aconsejo entrenar el sábado.

Sabado (Optional, Only Advanced Users)

Descanso o Aerobio

Si se realiza Step 40 minutos, aunque no lo aconsejo.

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

La tabla está orientada a controlar el músculo y prepararlo para trabajar duro. Se realizará con pesos livianos, que permitan llegar bien a 10 repeticiones, ya que la tabla son a 15-20. Debe costar llegar a esas repeticiones.

Para ello nos centraremos en hacer el ejercicio estricto y lento, recuperando poco, o si vamos bien nada.

Esto nos permitirá terminar en un máximo de 45 minutos. Estirar antes y después del entreno es esencial.

Nota: los aeróbicos se realizarán exclusivamente al final de la tabla de musculación si se hicieran.

A no ser que no realicemos ese día sesión de musculación. Recomiendo Step, pero es a elegir.

Esta tabla es ideal para evitar lesiones, vuelta de vacaciones, etapas de definición, y previa a tablas de volumen (bajas repeticiones – altas cargas), aunque se pueden conseguir buenos resultados con esta.