



DST

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: 01/01/06
- Fin de la tabla: 01/03/06
- 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: 30 minutos después del entrenamiento suplemento de proteína o 2 latas de atún al natural. También tomar suplementos de fibra.

Lunes: Pecho – Bíceps

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

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

3° Press con Mancuernas Superior 2x10

Opcional: step 20 minutos

Martes: Espalda – Tríceps

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

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

3° 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.

1° Press frontal con barra – Sentadilla

2° Elevación Lateral – Prensa

3° Elevación posterior – Peso muerto con barra

4° 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 or 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.