



# DST

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

Enjoy Now : Juan Manuel Carballo Vicente

**Natural  
Training**

**Advanced  
E-training Table**

**Datos: Full Name:** Jose Miuel Del Val      **Mail Contact:** [jdelvalserrano@yahoo.es](mailto:jdelvalserrano@yahoo.es)  
**Full Adress:**

- Inicio de la Tabla: Julio 2005
- Fin de la tabla: 2 meses
- Objetivo: vuelta al entrenamiento
- 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):

### **Lunes: Pecho – Bíceps – Trapecio**

Pecho: 1º Press Banca 2º Aperturas Planas 3ª Pull Over

Bíceps: 1º Curl con Barra Recta 2º Concentrado con Mancuerna 3º Scott en Barra Z

Trapecio: 1º Encogimientos con mancuerna 2º Remo con Barra/polea para trapecio

### **Martes: Pierna – Antebrazo**

Pierna: Media sentadilla en Maquina o barra 2º Splits con Mancuernas 3º femoral en máquina 4º gemelos con mancuerna 5º (opcional) Soleo en máquina

Antebrazo: a elegir entre los que tenga el gimnasio, hacer 3 series a repeticiones altas no con mucho peso. Preguntadme online o a vuestro monitor

### **Miércoles: Descanso**

**En todo caso se pueden hacer unos abdominales o algo de aeróbico**

**Jueves: Espalda – Tríceps – Hombro**

Espalda: 1° Jalones tras nuca (si se puede dominadas) 2° Gironda en polea 3° Remo en barra t (en su defecto remo con mancuerna).

Tríceps: 1° Tirón de tríceps en polea 2° Extensiones con mancuerna 3° Estribo a una mano en polea.

Hombro: 1° Elevaciones frontales con mancuerna 2° Elevaciones laterales con mancuerna 3° Elevaciones posteriores con mancuerna.

**Viernes: Día Aeróbico libre:**

A elegir entre cinta de correr, Bicicleta, running, Step (recomendado), natación (recomendado)

Hacerlo de forma ligera durante 40'-60'

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

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.

Todos los ejercicios son a 3 series y a repeticiones bajas, 8-10, exceptuando el gemelo y el antebrazo que serán más altas.

Por otro lado en los ejercicios de hombro, todos ellos se realizarán 2 series con pesos no muy altos y con poco descanso.

El descanso entre series variará entre 45 a 1'30".