



DST

www.dstraining.com

Enjoy Now : Juan Manuel Carballo Vicente

**Natural
Training**

**Advanced
E-training Table**

**Datos: Full Name: Juan Manuel Carballo Vicente Mail Contact: dst-trainer@hotmail.com
Full Address: San José 1 Esra. Izda. 5ºB 28921 Alcorcón (Madrid) Spain**

- Inicio de la Tabla: 29 de marzo de 2005
- Fin de la tabla: Indefinido
- Objetivo: Incremento fuerza, tamaño y definición
- Edad, Peso, Altura: 23 - 97 - 188
- Nivel de Grasa (Opcional): Inicial: 16, 3% Objetivo: 11%
- Training Method: Aeróbico (perdida peso) Anaeróbico (musculación) Plan DS (definición)
- Suplementación (Sólo Plan DS y Avanzados): Burner Tank de Beberly (opcional), Proteína de Suero (weider)

**Lunes: pecho – espalda (siempre 3 series a 8-12 reps)
Contractor – Dominadas
Superior Mancuerna – Remo pecho en polea agarre ancho
Pullover Mancuerna – Gironda**

**Martes: Bíceps – Tríceps (3 Series a 8-12 reps)
Curl Barra Recta – Jalones de Tríceps
Estribo a una mano Bíceps – Estribo a 1 mano Tríceps.
Barra z en Banco Scout – Cuerda en Polea**

**Miércoles: Pierna – Hombro (4 series para ejercicios de cuádriceps a 8-12, resto 3 series.
Gemelo 4 series 20 repeticiones mínimo)
Sentadilla máquina/barra – Elevaciones Frontales con disco
Leg Extensión en máquina – Elevaciones Laterales con mancuerna
Femoral en máquina – Elevaciones Posteriores con mancuerna
Gemelos con mancuerna – Encogimientos (trapecio) con mancuerna**

Jueves: Pecho – Espalda (3 series 8-12 reps)
Aperturas Superiores – Remo con Mancuerna
Superior Con Barra – Pull Over (de espalada) en polea
Fondos Lastrados en paralelas – Remo Alto Cerrado

Viernes: Bíceps – Tríceps (3 series a 8-12 reps)
Barra en polea (agarre corto) – Extensiones con mancuerna
Concentrado con Mancuerna – Jalón de tríceps invertido (con las palmas arriba en barra recta corta para polea)
Curl Braquial en máquina – Fondos Lastrados en Paralelas (agarre Cerrado, sin abrir los brazos).

Sabado (Optional, Only Advanced Users): Pierna – Hombro (4 series de prensa, resto 3.
Gemelos 4 series a 20 reps mínimo).
Prensa – Press Barra (frontral/militar)/Mancuerna
Splits con Mancuerna – Lateral en polea
Peso Muerto con Barra – Posterior en Polea
Gemelos en máquina o prensa (para soleo) – Elevaciones de trapecio en polea

Observaciones de Interés: Dudas de Entreno: Contact at webmaster@dstraining.com or ayuda@dstraining.com .Chat at same directions on the Yahoo or Msn Messenger.

La tabla es dura, Es antagónica en superserie, se hace una serie de un músculo y otra del otro músculo, después se descansa, máximo minuto y medio. La suplementación opcional. La proteína 30-40 minutos después de entreno. Burner Tank seguir indicaciones o tabla. Aeróbico: todos los días mínimo 20 minutos, excepto miércoles y sábado, a no ser que no se entrene pierna.
Cuidado con la tabla, es muy dura, descansad bien, bajad el rendimiento al mínimo síntoma de daño, para evitar lesiones.