

## Rutina gimnasio, alcobendas rugby (septiembre) “ fuerza”

Lic. En Educacion Fisica y Deporte.

**martes**

Rodrigo Capdevila.

Sentadilla+30 saltos entre repeticiones.	1X12 al 40 %, 1X10 al 50 %, 2X8 al 70% 4X6 al 85%
lumbares	1X12 con 5 kg, 1X10 con 10 kg, 2X8 con 15 kg, 2X6 con 20 kg.
pecho plano+10 flex entre rep.	1X12,1X10, 2X8, 4X6 al 85 %
vuelos laterales	1X12 con 2 kg,1X10 con 4 kg,1X8 con 5 kg, 1X6 con 6 kg, 1X4 con 7,5 kg, 1X3?
con mancuernas (superserie)	“dos pasadas, ida ascendente vuelta descendente”
vuelos frontales	lo mismo que el ejercicio anterior, pero manejar las cargas para realizarlo bien.
con mancuernas (superserie)	
stocadas con barra en la nuca	6X8 con 15 kg de cada lado.
trapecio	1X12, 1X10, 2X8, 4X6 al 85%
twiss sovietico	6X40 con un disco de 15 kg
abdominales	300 extendidos con un disco de 15 kg
oblicuos	4X20 con piernas juntas a un lado y al otro.

**viernes**

Sentadilla+30 saltos con manc. 3Kg entre rep.	1X12 al 40%, 1X10 al 50%, 2X8 al 70%, 4X6 al 85%
lumbares	1X12 con 5kg, 1X10 con 10kg, 2X8 con 15 kg, 2X6 con 20 kg
curl antebrazo	1X12, 1X10, 2X8, 4X6 al 85%
curl biceps de pie	1X12, 1X10, 2X8, 4X6 al 85%
pecho inclinado+ 10 flexiones con aplauso.	1X12 al 40%, 1X10 al 50%, 2X8 al 70%, 4X6 al 85%
gemelos en maquina+15 saltos rodillas al pecho.	6X30 al 90 %
twiss sovietico	6X40 con 15 kg
oblicuos	3X25 piernas juntas y extendidas.
abdominales	300 en series de 30 con un disco de 15 kg
fondos triceps	3 series de lo maximo que puedo o hasta el fallo muscular
cuello	6X10, boca abajo, tumbado en un banco, el disco sobre la cabeza.