

BODY PUMP

PRIMERA PARTE:

-Calentamiento.

-Piernas.

-Pecho.

-Dorsal.

-Triceps.

1.CALENTAMIENTO:

CON BARRA:

4/4 peso muerto (2 veces)

3/1 remo al pecho (4 veces)

4/4 remo abajo (2 veces)

Remo simple a tiempo (8 veces)

Remo triple a tiempo (4 veces)

3/1 peso muerto (4 veces)

2/2 remo al pecho (4 veces)

2/2 cargadas lentas (2 veces)

cargadas a tiempo (4 veces)

cargadas triples (2 veces)

sentadillas a tiempo (8 veces)

sentadillas triples bajas (4 veces)

SUELTO BARRA COJO DISCOS, UNO CADA MANO:

2/2 remo al pecho (8 veces)

4/4 pájaro lento (2 veces)

pájaro a tiempo (4 veces)

combo press (2 veces)

zancadas alternas (4 veces)

sentadillas triples bajas (4 veces)

2. SENTADILLAS:

2/2 mismo tiempo para bajar que para subir (4 veces)

A tiempo, sentadillas simples ($8 \times 2 = 16$ veces)

4/4 sentadilla lenta (2 veces)

4/4 sentadilla lenta y profunda (2 veces)

Rebote triple abajo (6 veces)

Rebote de 8 abajo (5 veces)

A tiempo (4 veces)

4/4 sentadilla lenta (2 veces)

4/4 sentadilla lenta y profunda (2 veces)

Rebote triple abajo (6 veces)

Rebote de 8 abajo (5 veces)

A tiempo (4 veces)

3. PECTORAL:

CON BARRA:

4/4 (2 veces)

3/1 (4 veces)

2/2 (4 veces)

Rebote triple abajo (4 veces)

A tiempo (6 veces)

Suelto barra:

Flexiones a tiempo (8 veces)

CON BARRA:

4/4 (2 veces)

3/1 (4 veces)

2/2 (4 veces)

Rebote triple abajo (4 veces)

A tiempo (6 veces)

Suelto barra:

Flexiones con rebote triple abajo (4 veces)

Flexiones a tiempo (8 veces)

CON BARRA:

4/4 (2 veces)

3/1 (4 veces)

2/2 (4 veces)

Rebote triple abajo (4 veces)

A tiempo (6 veces)

Suelto barra:

Flexiones con rebote triple abajo (4 veces)

Flexiones a tiempo (8 veces)

4.DORSAL:

2/2 peso muerto (6 veces)

Remo simple a tiempo (8 veces)

2/2 peso muerto (4 veces)

Remo simple a tiempo (4 veces)

Remo triple (4 veces)

Cargada triple press (4 veces)

Cargada simple completa a tiempo (4 veces)

2/2 peso muerto (4 veces)

Remo simple a tiempo (4 veces)

Remo triple (4 veces)

Cargada triple press (4 veces)

Cargada simple a tiempo (8 veces)

5.TRICEPS:

DISCO GRANDE PARA LAS DOS MANOS:

2/2 (4 veces)
1/3 (4 veces)
Rebote triple abajo (4 veces)
A tiempo simple (8 veces)

FONDO TRICEPS:

2/2 (4 veces)
1/3 (4 veces)
Rebote triple abajo (4 veces)
A tiempo simple (8 veces)

DISCO GRANDE PARA LAS DOS MANOS:

2/2 (4 veces)
1/3 (4 veces)
Rebote triple abajo (4 veces)
A tiempo simple (8 veces)

FLEXION DE TRICEPS:

2/2 (4 veces)
1/3 (4 veces)
Rebote triple abajo (4 veces)
A tiempo simple (8 veces)

DISCO GRANDE PARA LAS DOS MANOS:

2/2 (4 veces)
1/3 (4 veces)
Rebote triple abajo (4 veces)
A tiempo simple (8 veces)