

## ESPECIFICIDAD DE EJERCICIOS

<p><b>PECTORAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-PRES DE BANCA, SUPERIOR Y DECLINADO</li> <li>-PRES DE BANCA CON MANCUERNAS</li> <li>-PULL OVER CON MANCUERNAS EN BANCO</li> <li>-FONDOS</li> <li>-CRUCES EN POLEA ALTA</li> <li>-APERTURAS CON MANCUERNAS TUMBADO EN BANCO</li> <li>-CRUCE CON POLEA BAJA</li> </ul>	<p><b>BICEPS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-DOMINADAS PARA BICEPS</li> <li>-CURL DE BICEPS CON BARRA</li> <li>-CURL DE BICEPS CON MANCUERNAS</li> <li>-CURL DE BICEPS CONCENTRADO</li> <li>-CURL DE BICEPS EN POLEA</li> <li>-BICEPS EN BANCO</li> <li>PREDICADOR SCOT</li> </ul>	<p><b>LUMBARES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-PESO MUERTO</li> <li>-HIPER-EXTENSION EN SUELO</li> <li>- HIPER-EXTENSION EN BANCO INCLINADO</li> <li>- HIPER-EXTENSION EN BANCO PARA BICEPS FEMORAL</li> </ul>	<p><b>CUADRICEPS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-SENTADILLA CON BARRA</li> <li>-SENTADILLA CN MANCUERNAS</li> <li>-FLEXIÓN EN PRENSA</li> <li>-EXTENSORES EN MAQUINA</li> </ul>
<p><b>DORSALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-DOMINADAS</li> <li>-JALÓN EN POLEA ALTA</li> <li>-REMO CON BARRA</li> <li>-REMO CON MANCUERNA</li> <li>-POLEA BAJA PARA DORSAL</li> <li>-PULL OVER CON MANCUERNA</li> </ul>	<p><b>TRICEPS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-TRICEPS CON BARRA TUMBADO</li> <li>-TRICEPS CON MANCUERNA TUMBADO</li> <li>-TRICEPS CON MANCUERNA DE PIE</li> <li>-PATADA DE TRICEPS</li> <li>-JALÓN EN POLEA ALTA PARA TRICEPS</li> </ul>	<p><b>PSOAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-EN FONDERAS CON FLEXION DE CADERA</li> <li>-ELEVACION DE PIERNA EN MÁQUINA MULTICADERA</li> </ul>	<p><b>GLUTEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-EN MAQUINA MULTICADERA</li> <li>-EN POLEA</li> </ul>
<p><b>HOMBROS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-PRESS MILITAR</li> <li>-ELEVACIONES LATERALES</li> <li>-ELEVACIONES FRONTALES</li> <li>-PAJARO</li> <li>-DELTOIDES POSTERIOR EN POLEA BAJA</li> </ul>	<p><b>ANTEBRAZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-FLEXION DE MUÑECA CON BARRA</li> </ul>	<p><b>OBLICUOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GIROS DE CINTURA CON PICA</li> <li>- FLEXIONES LATERALES DE TRONCO CON MANCUERNA</li> </ul>	<p><b>GEMELOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-EN MAQUINA SENTADO</li> <li>-EN MAQUINA DE PIE</li> </ul>
<p><b>TRAPECIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-REMO PARA TRAPECIO</li> <li>-ENCOGIMIENTOS POR DETRÁS</li> <li>-ENCOGIMIENTOS CON MANCUERNAS</li> </ul>	<p><b>ABDOMINALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ABDOMINALES CON PIES JUNTOS EN SUELO</li> <li>-ABDOMINALES CON PIES JUNTOS EN ALTO</li> <li>-ELEVACIONES DE PIERNAS EN SUELO Y FONDERAS</li> <li>-FLEXIÓN DE TRONCO EN POLEA ALTA</li> <li>- ABDOMINALES CON PIES JUNTOS EN ALTO Y CON RODILLAS MAS CERCA DE LA CABEZA QUE LA CADERA</li> </ul>	<p><b>ADUCCIÓN Y ABDUCCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-EN MAQUINA SENTADOS</li> <li>-EN MAQUINA MULTICADERA</li> <li>- EN POLEAS</li> </ul>	<p><b>BICEPS FEMORAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>CURL FEMORAL EN MÁQUINA</li> </ul>

ÓSCAR BUJ VIDAL

Ldo. CC. Actividad Física y del Deporte  
Entrenador personal