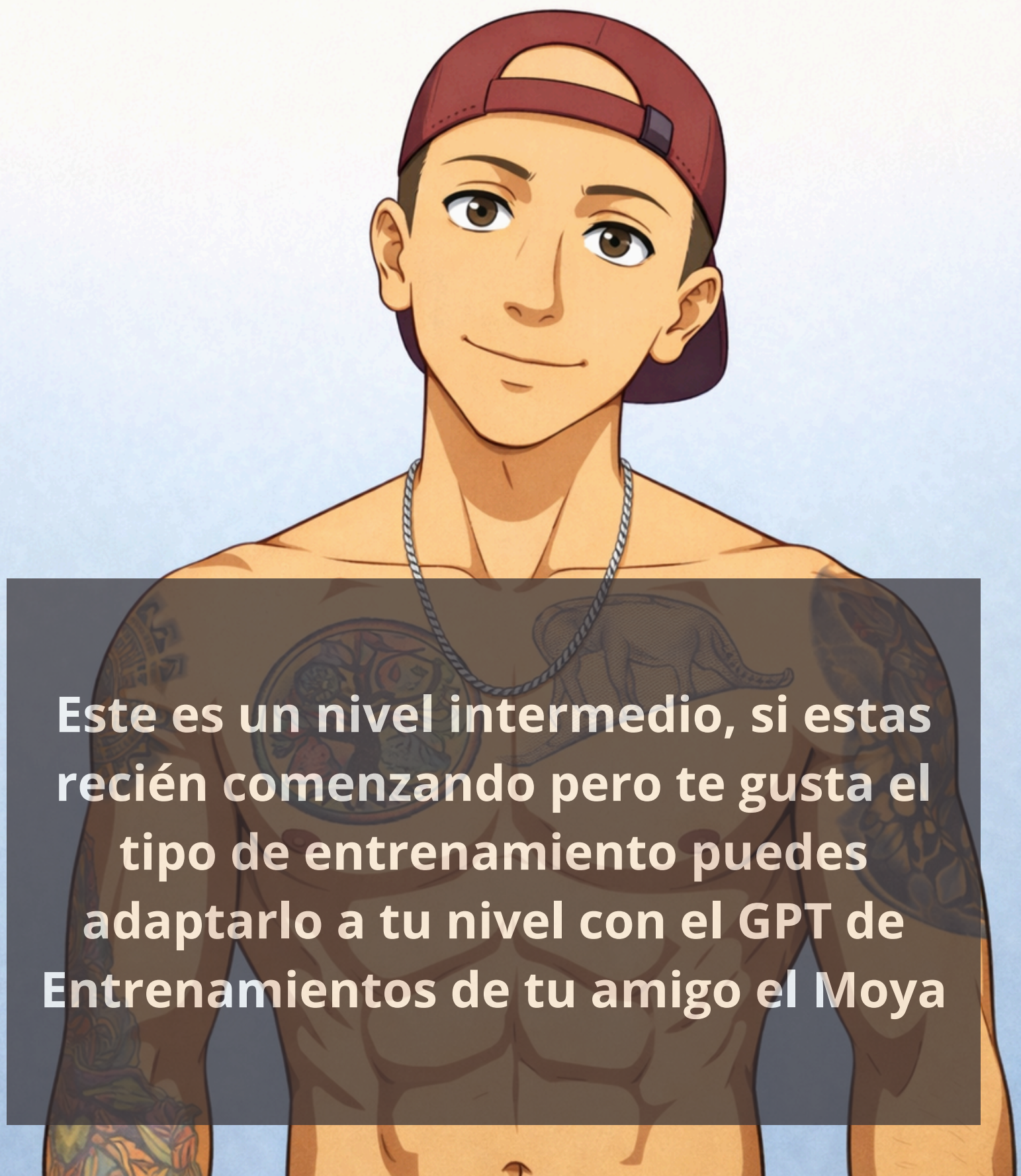


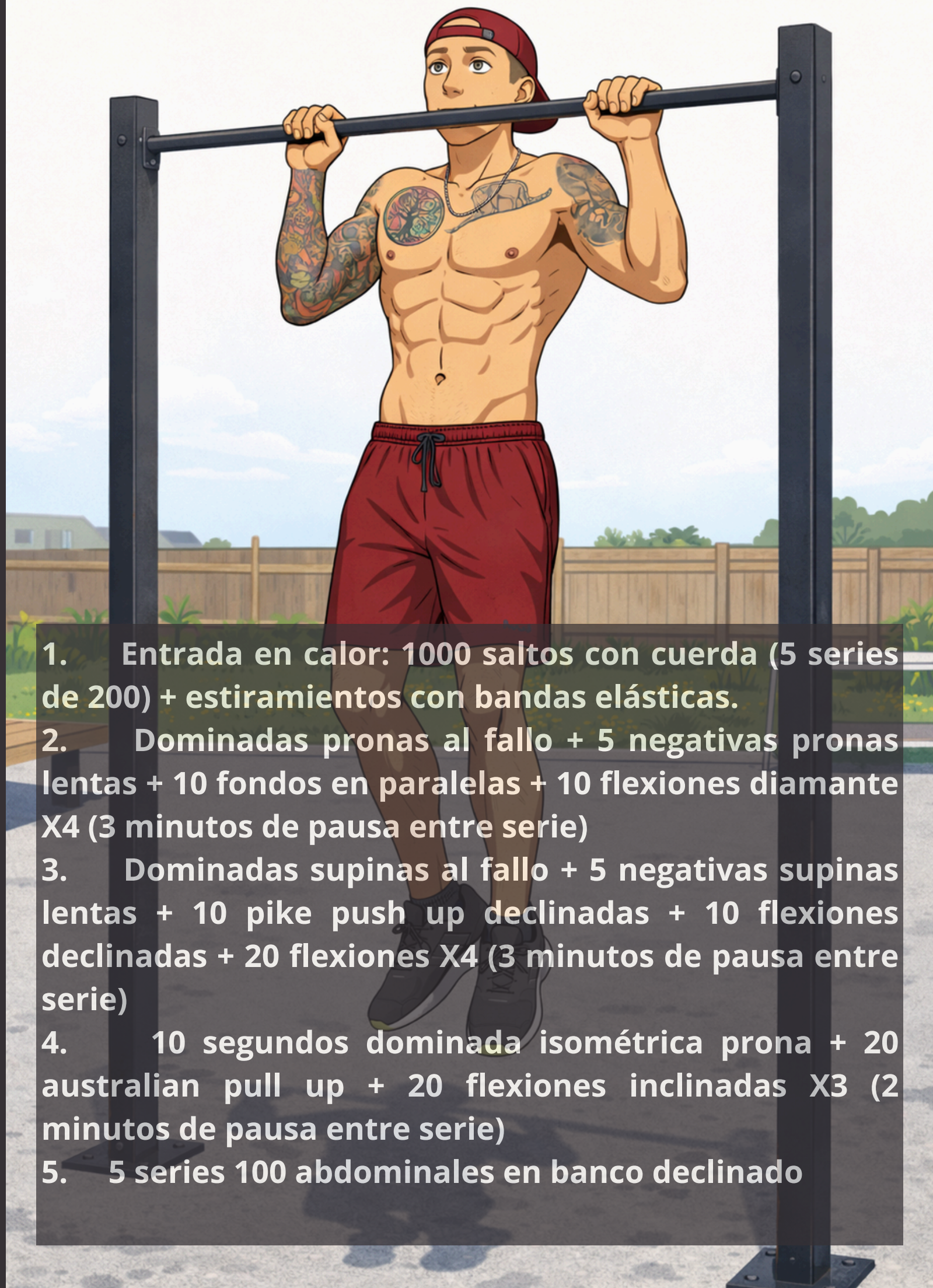
Te muestro cómo estoy entrenando actualmente



Este es un nivel intermedio, si estas recién comenzando pero te gusta el tipo de entrenamiento puedes adaptarlo a tu nivel con el GPT de Entrenamientos de tu amigo el Moya



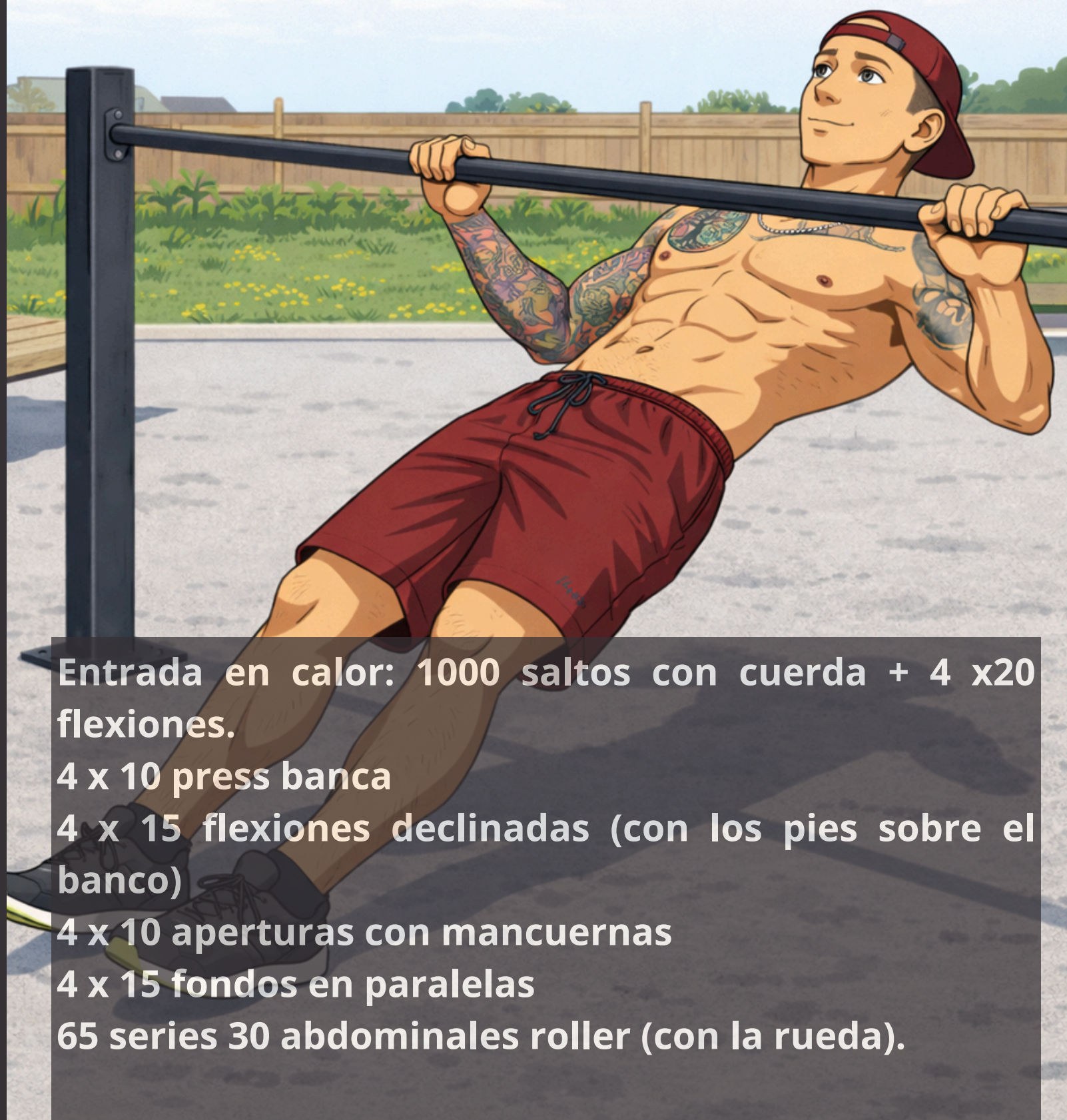
Dominadas + hombros



1. Entrada en calor: 1000 saltos con cuerda (5 series de 200) + estiramientos con bandas elásticas.
2. Dominadas pronas al fallo + 5 negativas pronas lentas + 10 fondos en paralelas + 10 flexiones diamante X4 (3 minutos de pausa entre serie)
3. Dominadas supinas al fallo + 5 negativas supinas lentas + 10 pike push up declinadas + 10 flexiones declinadas + 20 flexiones X4 (3 minutos de pausa entre serie)
4. 10 segundos dominada isométrica prona + 20 australian pull up + 20 flexiones inclinadas X3 (2 minutos de pausa entre serie)
5. 5 series 100 abdominales en banco declinado



PECHO



Entrada en calor: 1000 saltos con cuerda + 4 x 20 flexiones.

4 x 10 press banca

4 x 15 flexiones declinadas (con los pies sobre el banco)

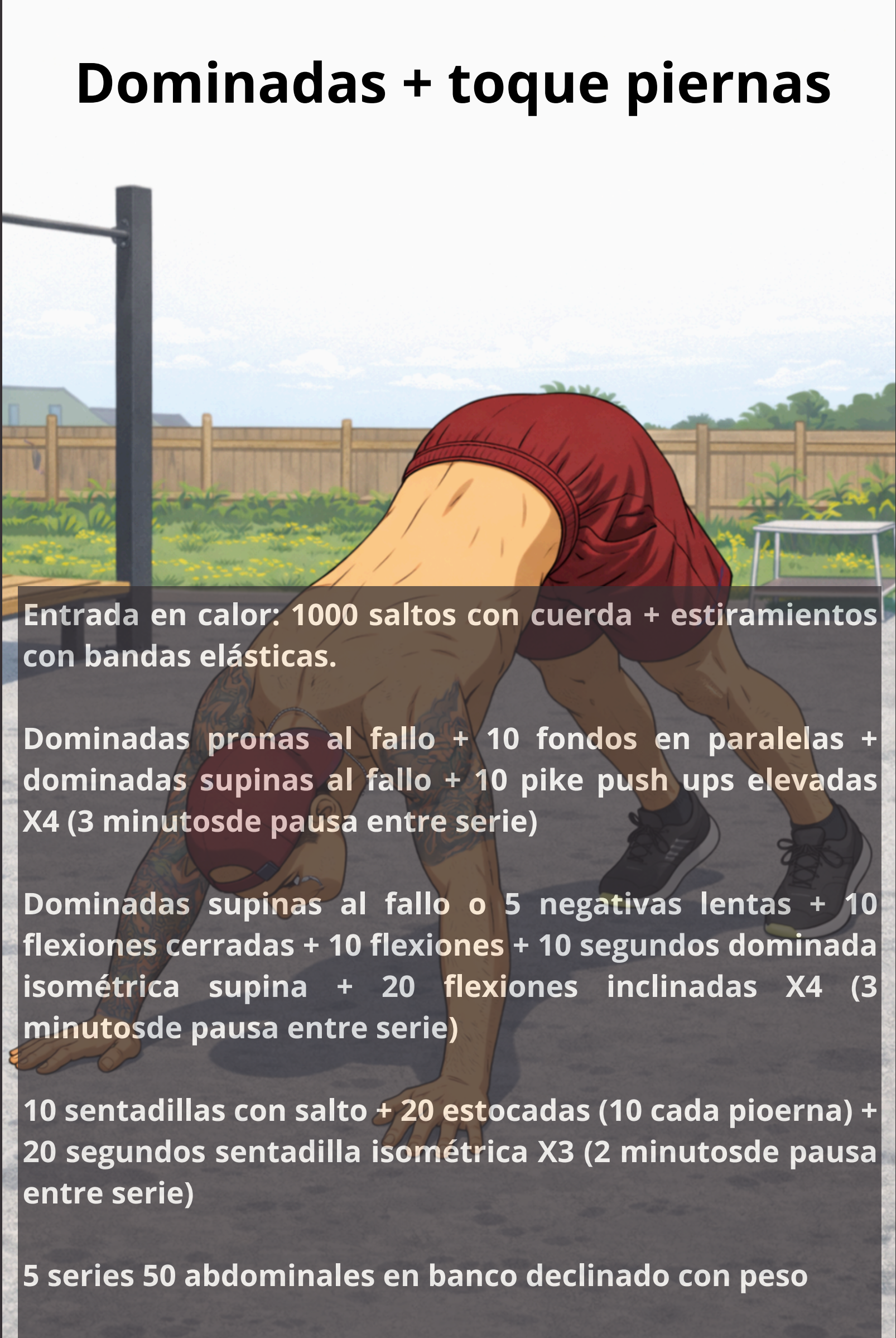
4 x 10 aperturas con mancuernas

4 x 15 fondos en paralelas

65 series 30 abdominales roller (con la rueda).



Dominadas + toque piernas



Entrada en calor: 1000 saltos con cuerda + estiramientos con bandas elásticas.

Dominadas pronas al fallo + 10 fondos en paralelas + dominadas supinas al fallo + 10 pike push ups elevadas X4 (3 minutos de pausa entre serie)

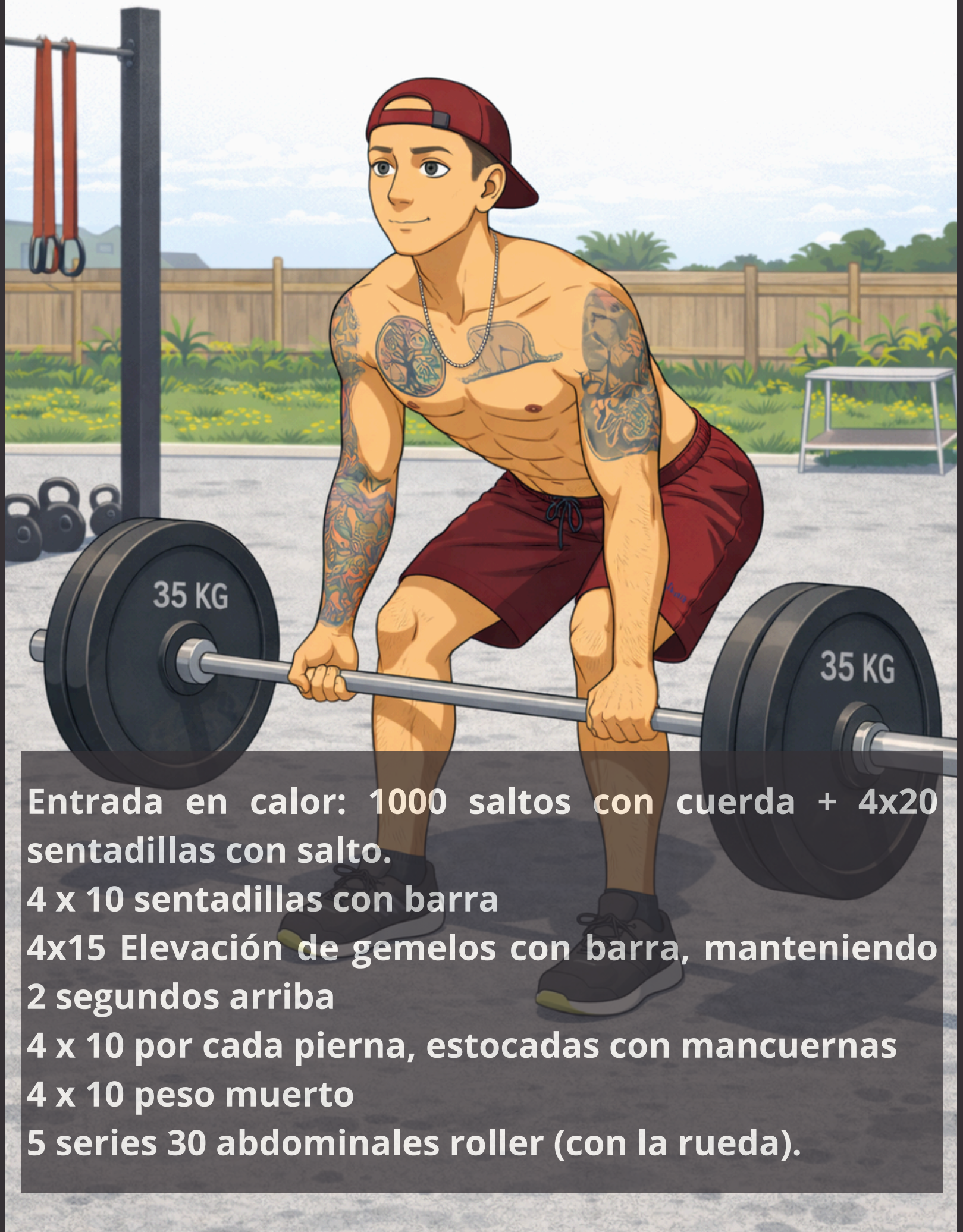
Dominadas supinas al fallo o 5 negativas lentas + 10 flexiones cerradas + 10 flexiones + 10 segundos dominada isométrica supina + 20 flexiones inclinadas X4 (3 minutos de pausa entre serie)

10 sentadillas con salto + 20 estocadas (10 cada pierna) + 20 segundos sentadilla isométrica X3 (2 minutos de pausa entre serie)

5 series 50 abdominales en banco declinado con peso



Piernas



Entrada en calor: 1000 saltos con cuerda + 4x20 sentadillas con salto.
4 x 10 sentadillas con barra
4x15 Elevación de gemelos con barra, manteniendo 2 segundos arriba
4 x 10 por cada pierna, estocadas con mancuernas
4 x 10 peso muerto
5 series 30 abdominales roller (con la rueda).



MUSCLE UP



**Entrada en calor: 1000 saltos con cuerda + 4x20
australian pull up + estiramientos con bandas.**

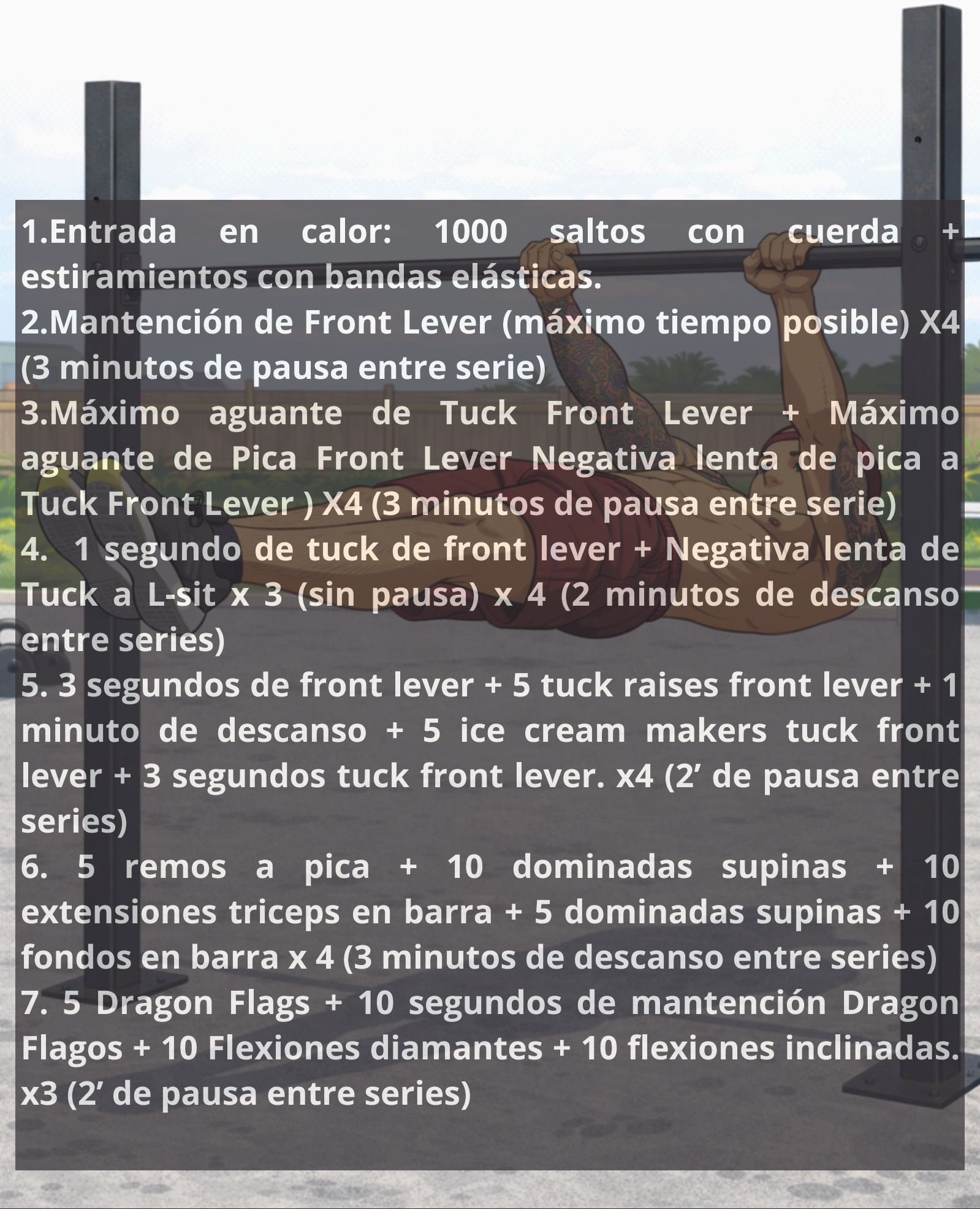
**5 muscleup + 5 fondos en barra + 5 dominadas
pronas X 5 (3 minutos de pausa entre serie)**

**10 dominadas pronas al fallo + 10 australian pull up
+ 10 fondos en paralelas + 10 flexiones en diamante
X4 (3 minutos de pausa entre serie)**

5 series 100 abdominales en banco declinado



FRONT LEVER

- 
- An illustration of a person with tattoos on their arms and torso, wearing a red tank top and black shorts, performing a front lever on a black pull-up bar. The person is holding the bar with both hands, and their body is horizontal, supported by their arms. The background shows a park setting with trees and a fence.
1. Entrada en calor: 1000 saltos con cuerda + estiramientos con bandas elásticas.
 2. Mantención de Front Lever (máximo tiempo posible) X4 (3 minutos de pausa entre serie)
 3. Máximo aguante de Tuck Front Lever + Máximo aguante de Pica Front Lever Negativa lenta de pica a Tuck Front Lever) X4 (3 minutos de pausa entre serie)
 4. 1 segundo de tuck de front lever + Negativa lenta de Tuck a L-sit x 3 (sin pausa) x 4 (2 minutos de descanso entre series)
 5. 3 segundos de front lever + 5 tuck raises front lever + 1 minuto de descanso + 5 ice cream makers tuck front lever + 3 segundos tuck front lever. x4 (2' de pausa entre series)
 6. 5 remos a pica + 10 dominadas supinas + 10 extensiones triceps en barra + 5 dominadas supinas + 10 fondos en barra x 4 (3 minutos de descanso entre series)
 7. 5 Dragon Flags + 10 segundos de mantención Dragon Flagos + 10 Flexiones diamantes + 10 flexiones inclinadas. x3 (2' de pausa entre series)

