

**Entrenament Didac & David**

<b>Esquena</b>				
Exercici	Pes inicial	Pes final Didac	Pes final David	Rep. finals.
Jalon frontal	50	122		
Rem amb barra	30	60		
Tirón bajo	100	132		6
Dominadas				
Pes Mort	60	80	75	
-----				
Dominadas		12		10,10,8,8
Rem amb barra	25	60		5
Tirón bajo	100	120		8
Dominadas tancades		12		8
Hyperextensions				15,15,15,15

<b>Triceps</b>				
Exercici	Pes inicial	Pes final Didac	Pes final David	Rep. finals.
Extensions	30	64	58	
Press francés	15	30	20	
Francés inclinat politja	25	45	35	
-----				
Extensions	30	64	58	
Press francés manuelles	20	26	14-14	
Francés a una mà	20	26	14-14	
Extensions				1 serie i prou

<b>Deltoides</b>				
Exercici	Pes inicial	Pes final Didac	Pes final David	Rep. finals.
Ocell+Rem posterior	16	26	18	
Rem posterior màquina	40	70		
Elevació lateral manuelles	16	26	14-16	
Elevació frontal barra EZ	10	20		
Press amb manuelles	26	32		
Encongiments màquina	54	54		
Abductors escàpula	100	100		3 series
-----				
Ocell+Rem posterior	16	26	18	

Hoja1

Rem amb politja	65	85	50-65	
Elevació lateral manuelle	26	26	14-14	2 series
Frontal inclinat manuelle	16	20	14-16	
Encongiments en barra		70	50	

<b>Biceps</b>				
Exercici	Pes inicial	Pes final Didac	Pes final David	Rep. finals.
Curl barra EZ	15	35		10,10,8,4
Curl Scott	15	25		10,10,8,4
Concentrat politja baixa	30	50		6
Curl manuelles	16	26		
-----				
Alterno	16	32		
Curl Scott	15	25		10,10,8,4
Concentrat politja baixa	30	50		6
Martell	16	32		

<b>Cames</b>				
Exercici	Pes inicial	Pes final Didac	Pes final David	Rep. finals.
Extensions	30	60		8
o Prensa	150	360		4
o Sentadilla	25		55	6
Hacka	100	180	130	
Pes Mort	20	60		
Besons				50,50,50,50

<b>Pectoral</b>				
Exercici	Pes inicial	Pes final Didac	Pes final David	Rep. finals.
Press inclinat	25	60	50	4
Obertures inclinades	26	32	22-22	10
Press inclinat manuelles	32	32	22-22	2 series
Press banca multipower	36	50		4
Fons lliure amb pes		26		
-----				
Press inclinat	25	60	50	4
Obertures inclinades	26	32	22-22	10
Cruce polea		25	20	6
Press banca pla	35	50	45	7
Fons lliure amb pes		32		