

## El reto del mes - Prensa con Pesas

¿Te gustaría fortalecer los músculos del hombro y del tríceps? Usted puede comenzar haciendo prensas con pesas de pie para mejorar sus músculos. A medida que realice este desafío, sus hombros y tríceps se fortalecerán, lo que le permitirá levantar pesas más pesadas y construir músculos.

### ¿Cómo realizar la prensa con pesas de pie perfectamente?

1. De pie con los pies separados por el hombro, tome una pesa en cada mano. Levante las pesas a la altura de la cabeza, los codos a 90 grados. Esta será su posición inicial.

2. Manteniendo la técnica estricta sin la impulsión de la pierna o inclinándose hacia atrás, extienda a través del codo para levantar las pesas juntas directamente sobre su cabeza.

3. Haga una pausa y devuelva lentamente las pesas a la posición inicial.

\* Si no tiene pesas, una botella de agua completa o una lata de sopa son un buen sustituto para las pesas.

\* Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, sigue las instrucciones difíciles (D).



Abreviación utilizada para "repeticiones" es "reps"

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 (F) 2 reps of 5 (D) 2 reps of 10	2 (F) 2 reps of 7 (D) 2 reps of 12	3 (F) 2 reps of 9 (D) 2 reps of 14	4 (F) 2 reps of 11 (D) 2 reps of 16	5 (F) 2 reps of 13 (D) 2 reps of 18	6 (F) Rest (D) Rest	7 (F) 2 reps of 18 (D) 2 reps of 20
8 (F) 3 reps of 5 (D) 3 reps of 10	9 (F) 3 reps of 7 (D) 3 reps of 12	10 (F) 3 reps of 9 (D) 3 reps of 14	11 (F) 3 reps of 11 (D) 3 reps of 16	12 (F) 3 reps of 13 (D) 3 reps of 18	13 (F) Rest (D) Rest	14 (F) 3 reps of 18 (D) 3 reps of 30
15 (F) 4 reps of 5 (D) 4 reps of 10	16 (F) 4 reps of 7 (D) 4 reps of 12	17 (F) 4 reps of 9 (D) 4 reps of 14	18 (F) 4 reps of 11 (D) 4 reps of 16	19 (F) 4 reps of 13 (D) 4 reps of 18	20 (F) Rest (D) Rest	21 (F) 4 reps of 18 (D) 4 reps of 30
22 (F) 5 reps of 5 (D) 5 reps of 10	23 (F) 5 reps of 7 (D) 5 reps of 12	24 (F) 5 reps of 9 (D) 5 reps of 14	25 (F) 5 reps of 11 (D) 5 reps of 16	26 (F) 5 reps of 13 (D) 5 reps of 18	27 (F) Rest (D) Rest	28 (F) 5 reps of 18 (D) 5 reps of 30
29 (F) 6 reps of 5 (D) 6 reps of 10	30 (F) 6 reps of 7 (D) 6 reps of 12	31 (F) 6 reps of 9 (D) 6 reps of 14				

Source: <http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/standing-dumbbell-press->