

PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

AGR TEMPLE OF FITNESS

TEAM AGR



DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tabla de Entrenamiento para Hipertrofia: Rango de Repeticiones 15-8

El objetivo de esta tabla de entrenamiento es maximizar el crecimiento muscular a través de un enfoque progresivo y cuidadoso. Se ha seleccionado un rango de repeticiones de 15 a 8 para optimizar la tensión en el músculo y promover la hipertrofia efectiva.

- **Repeticiones y Peso:** Comienza con un peso que te permita realizar 15 repeticiones con buena técnica en la primera serie. Aumenta el peso gradualmente en cada serie, disminuyendo las repeticiones, pero manteniendo la forma adecuada.
- **Técnica:** La técnica es crucial. Si en algún punto sientes que tu forma se ve comprometida, reduce el peso en la siguiente serie. La calidad del movimiento es esencial para evitar lesiones y maximizar el estímulo en los músculos objetivo.
- **Descanso:** Descansa entre 60 y 120 segundos entre cada serie. Esto permite una recuperación suficiente para mantener la intensidad en cada repetición.

ESPALDA - FEMORAL

Día 1

- *JALÓN AL PECHO EN POLEA*
- *REMO EN MÁQUINA*
- *JALÓN EN MÁQUINA SUPINO*
- *REMO EN PUNTA*
- *PESO MUERTO RUMANO*
- *FEMORAL TUMBADO*
- *PATADA DE GLUTEO*
- *GEMELOS*

JALÓN AL PECHO

DÍA 1



4 x 12-10-8-8



REMO EN MÁQUINA

DÍA 1



3 x 12-10-8



JALÓN EN MÁQUINA SUPINO

DÍA 1



3 x 12-10-8



REMO EN PUNTA

DÍA 1



4 x 12-10-8-8



PESO MUERTO RUMANO

DÍA 1



3 x AL FALLO



FEMORAL TUMBADO

DÍA 1



3 x 12-10-8



PATADA DE GLÚTEO

DÍA 1



4 x 15- 12-10-8



GEMELO SENTADO

DÍA 1



3 X- 12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

PIERNAS

Día 2

- *ADDUCTORES*
- *EXTENSIONES*
- *PRENSA*
- *SENTADILLA HACK*
- *FEMORAL SENTADO*
- *PRENSA VERTICAL*
- *HIP THRUST*
- *GEMELO DE PIE*

ADDUCTORES

DÍA 2



4x 15-12-10-8



EXTENSIONES

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



PRENSA

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

SENTADILLA HACK

DÍA 2



3 x 12-10-8



FEMORAL SENTADO

DÍA 2



4 x 15-12-10-8



PRENSA VERTICAL

DÍA 2



3 x 12-10-8

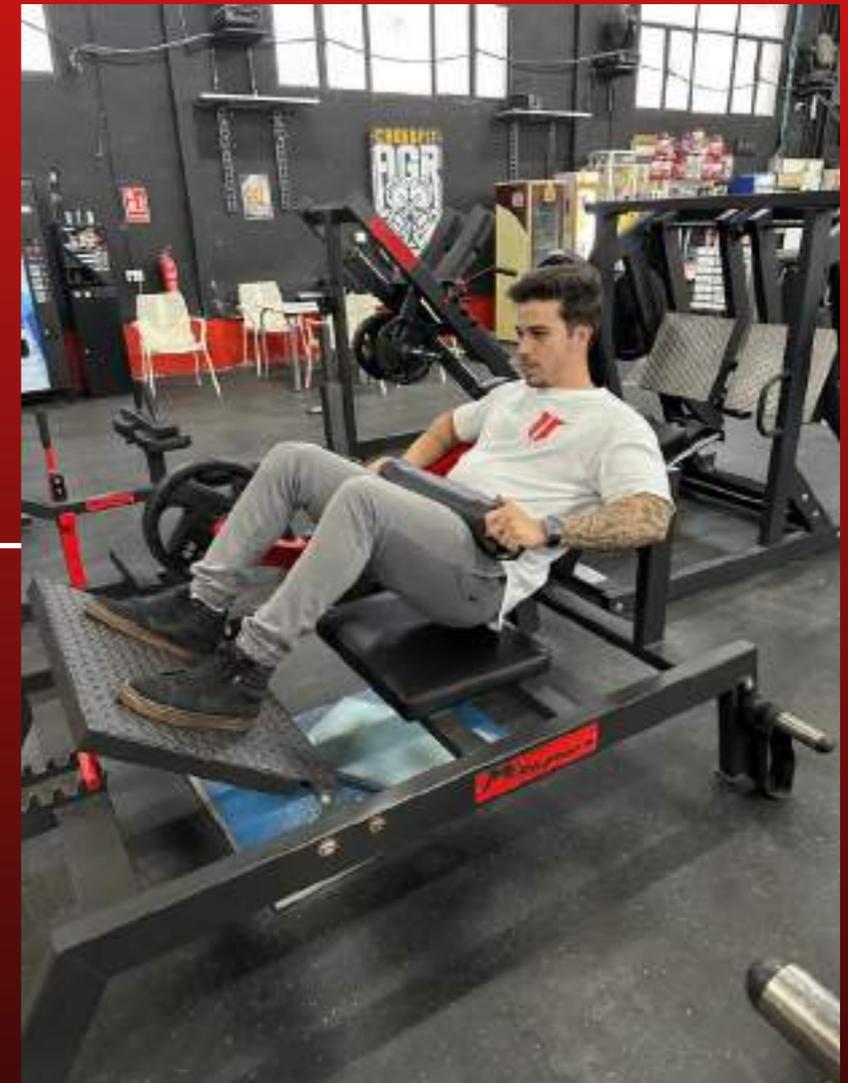


HIP THRUST

DÍA2



3 x 12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

GEMELO DE PIE

DÍA 2



5 x AL FALLO



PECHO-HOMBRO-TRICEPS

Día 3

- **CONTRACTORA**
- **PRESS BANCA MÁQUINA**
- **PRESS MILITAR EN MÁQUINA**
- **ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS**
- **POSTERIOR EN CONTRACTORA**
- **EXTENSIÓN CON CUERDA**
- **PATADA TRICEPS**
- **PRESS FRANCES**

CONTRACTORA

DÍA 3



4 x15-12-10-8



PRESS BANCA EN MÁQUINA

DÍA 3



4x15- 12-10-8



PRESS MILITAR MÁQUINA

DÍA 3



4 x 15-12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

ELEVACIONES LATERALES

DÍA 3



3 x 12-10-8



POSTERIOR EN CONTRACTORA

DÍA 3



3 x 12-10-8



EXTENSIÓN CON CUERDA

DÍA 3



3 x 12-10-8



PATADA DE TRICEPS

DÍA 3



3 x 12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

PRESS FRANCÉS

DÍA 3



3 x 12-10-8



PIERNA

Día 4

- *ABDUCTORES*
- *BELT SQUAT*
- *BÚLGARA*
- *PRENSA FRONTAL*
- *EXTENSIONES DE CUÁDRICEPS*
- *PATADA DE GLÚTEO*
- *GEMELO EN PRENSA*

ABDUCTORES

DÍA 4



4 x 15-12-10-10



BELT SQUAT

DÍA 4



3X12-10-8



SENTADILLA BÚLGARA

DÍA 4



3X12-10-8



PRENSA FRONTAL

DÍA 4



4 x 15-12-10-8



EXTENSIONES

DÍA 4



4X 15-12-10-8



PATADA DE GLÚTEO

DÍA 4



4X15-12-10-8



GEMELO EN PRENSA

DÍA 4



4X15-12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

ESPALDA - BÍCEPS

Día 5

- *PULLOVER*
- *JALÓN UNILATERAL*
- *REMO CON MANCUERNAS*
- *HIPEREXTENSIONES*
- *CURL EN POLEA*
- *MARTILLO CON MANCUERNAS*
- *CURL SCOTT*
- *CURL EN MÁQUINA*

PULLOVER

DÍA 5



4 X-15-12-10-8



JALÓN UNILATERAL

DÍA 5



4 X-15-12-10-8



REMO CON MANCUERNAS

DÍA 5



4 X-15-12-10-8



HIPEREXTENSIONES

DÍA 5



4 X-15



AGR
TEMPLE OF FITNESS

CURL EN POLEA

DÍA 5



4X15-12-10-8



MARTILLO CON MANCUERNAS

DÍA 5



4X15-12-10-8



CURL SCOTT

DÍA 5



3 X-12-10-8



CURL EN MÁQUINA

DÍA 5



3 X-12-10-8





GRACIAS