

# 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.

# PARTE INFERIOR

Día 1

- ***ADDUCTORES***
- ***ABDUCTOR***
- ***EXTENSIÓN DE CÚADRICEPS***
- ***SENTADILLA HACK***
- ***PRENSA***
- ***FEMORAL TUMBADO***
- ***PESO MUERTO RUMANO***
- ***HIP THRUST EN MÁQUINA***
- ***PATADA DE GLÚTEO EN MÁQUINA***

# ADDUCTORES

DÍA 1



4x 15-12-10-8



# ABDUCTORES

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



# EXTENSIONES

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



# SENTADILLA HACK

DÍA 1



3 x 12-10-8





# PRENSA

DÍA 1



3x 12-10-8



# FEMORAL TUMBADO

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



# PESO MUERTO RUMANO

DÍA 1



3 x 12-10-18



# HIP THRUST

DÍA 1



3 x 12-10-8



# PATADA EN MÁQUINA

DÍA 1



3 x 12-10-8



# PECHO/HOMBRO/TRICEPS

Día 2

- *PRESS VERTICAL EN MÁQUINA*
- *CONTRACTORA*
- *PRESS MILITAR EN MÁQUINA*
- *ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS*
- *EXTENCIONES DE TRÍCEPS EN POLEA*
- *PRESS FRANCES*
- *GEMELO SENTADO*

# PRESS VERTICAL MÁQUINA

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



# CONTRACTORA

DÍA 2



4 X 15-12-12-10





# PRESS MILITAR MÁQUINA

DÍA 2



4 x-15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# ELEVACIONES LATERALES

DÍA 2



4 x 15-12-10-8



# EXTENSIONES EN POLEA

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



# GEMELO SENTADO

DÍA 2



4 x 15-15-12-10



# ESPALDA/BICEPS

Día 3

- *JALÓN AL PECHO*
- *REMO EN POLEA*
- *PESO MUERTO*
- *POSTERIOR EN CONTRACTORA*
- *CURL EN POLEA*
- *MARTILLO CON MANCUERNAS*
- *CURL EN MÁQUINA*
- *ENCOGIMIENTOS*

# JALÓN AL PECHO

DÍA 3



4 x15-12-10-8



# REMO EN POLEA

DÍA 3



4X15-12-1  
0-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# PESO MUERTO

DÍA 3



3 X12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# POSTERIOR EN CONTRACTORA

DÍA 3



4X15-12-1  
0-8



# CURL EN POLEA

DÍA 3



4 x 12-10-8-8



# MARTILLO CON MANCUERNAS

DÍA 3



4 x 12-10-8-8



# CURL EN MÁQUINA

DÍA 3



4 x 12-10-8-8



# ENCOGIMIENTOS

DÍA 3



4 x15-15-12-10





***GRACIAS***