

PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

AGR TEMPLE OF FITNESS

TEAM AGR



DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tabla de Entrenamiento: Importante entrenar pesado pero sin perder la técnica y llegando al número de repeticiones marcadas.

Esta tabla de entrenamiento se centra en un entrenamiento a altas y bajas repeticiones, buscando estimular e hipertrofiar lo máximo posible la zona de trabajo. Siempre con una cadencia controlada, aguantando 1" en cada repetición.

CUADRICEPS / FEMORAL / GEMELOS

Día 1

- *ADDUCTOR (CERRAR)*
- *EXTENSIONES DE CUADRICEPS*
- *PRENSA 45°*
- *SENTADILLA HACK*
- *FEMORAL TUMBADO*
- *PATADA DE GLUTEO*
- *HIP THRUST*

ADDUCTOR

DÍA 1



4x 12



EXTENSIONES DE CUADRICEPS

DÍA 1



4x 15-12-12-10



PRENSA 45°

DÍA 1



4x 15-12-12-10



SENTADILLA HACK

DÍA 1



3X12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

FEMORAL TUMBADO

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



PATADA DE GLUTEO

DÍA 1



3x 15 a 20



HIP THRUST

DÍA 1



3x 15 a 20



ESPALDA-BICEPS

Día1

- *REMO EN POLEA BAJA*
- *JALÓN AL PECHO*
- *REMO EN MÁQUINA*
- *HIPEREXTENSIONES*
- *CURL MANCUERNAS*
- *MARTILLO EN POLEA*
- *ABDOMINALES*

REMO EN POLEA BAJA

DÍA 2



4x 15-12-10-8



JALÓN AL PECHO AGARRE ABIERTO

DÍA 2



4x 15-12-10-8



REMO EN MÁQUINA

DÍA 2



4 x 15-12-10-8



AGR

TEMPLE OF FITNESS

HIPEREXTENSIONES

DÍA 2



5X 12A15



AGR
TEMPLE OF FITNESS

CURL CON MANCUERNAS

DÍA 2



4 x 15-12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

MARTILLO EN POLEA

DÍA 2



4 x 15-12-10-8



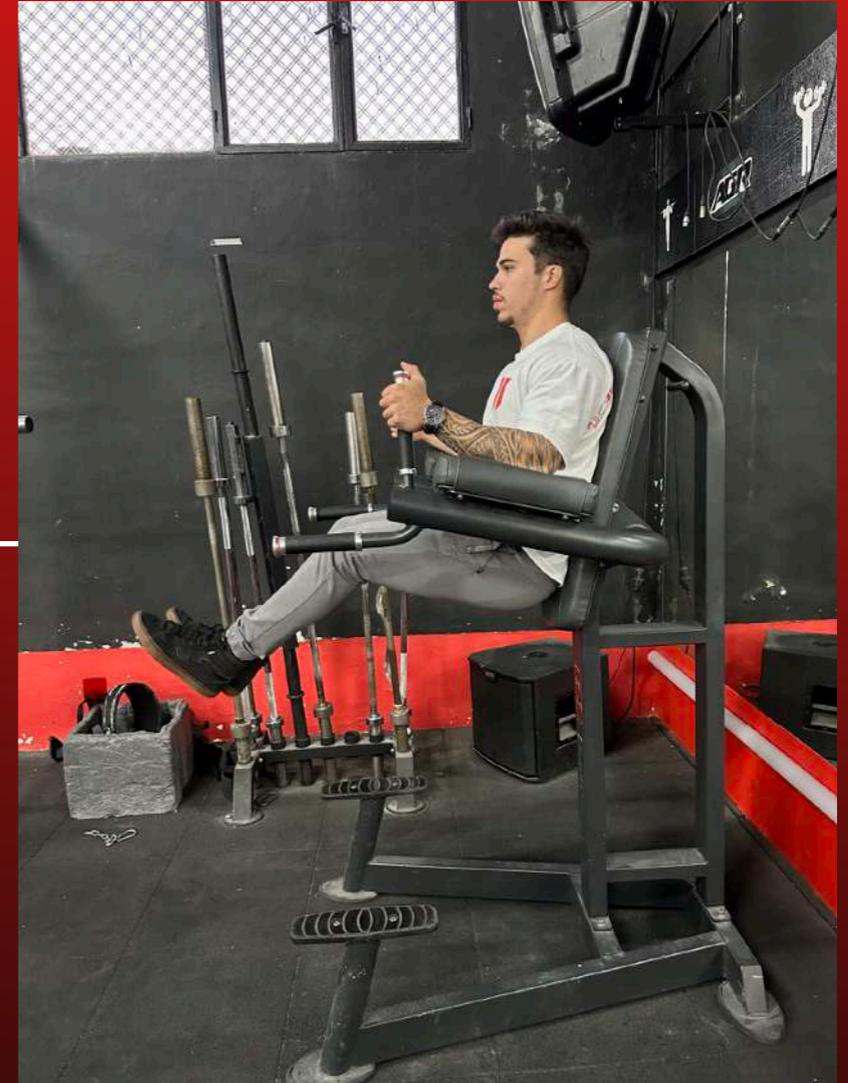
AGR
TEMPLE OF FITNESS

ABDOMEN EN MÁQUINA DE FONDOS

DÍA 2



4 x 12 A 15



PECHO / HOMBRO-TRICEPS

Día 3

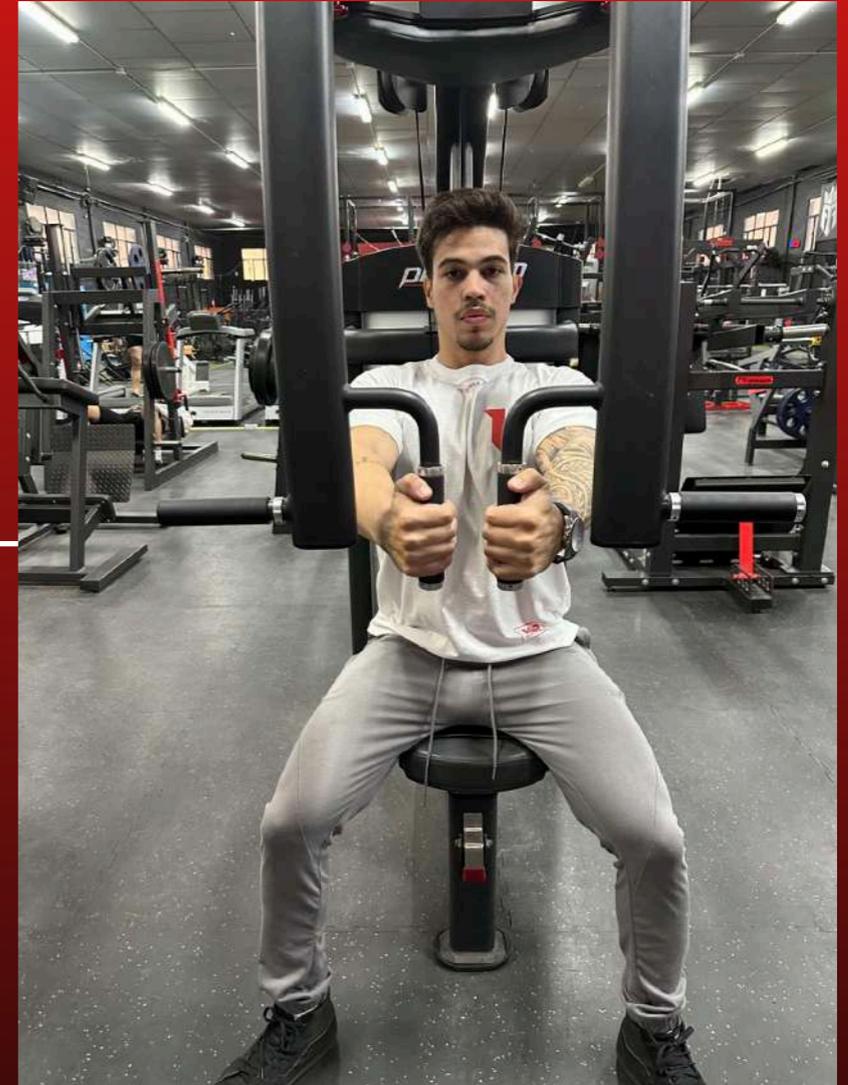
- *CONTRACTORA*
- *PRESS INCLINADO MANCUERNAS*
- *PRESS MILITAR EN MÁQUINA*
- *ELEVACIONES LATERALES*
- *EXTENSION DE TRICEPS*
- *PRESS FRANCES CON MANCUERNAS*

CONTRACTORA

DÍA 3



4x 15-15-12-12



AGR
TEMPLE OF FITNESS

PRESS INCLINADO MANCUERNAS

DÍA 3



4x 15-15-12-12



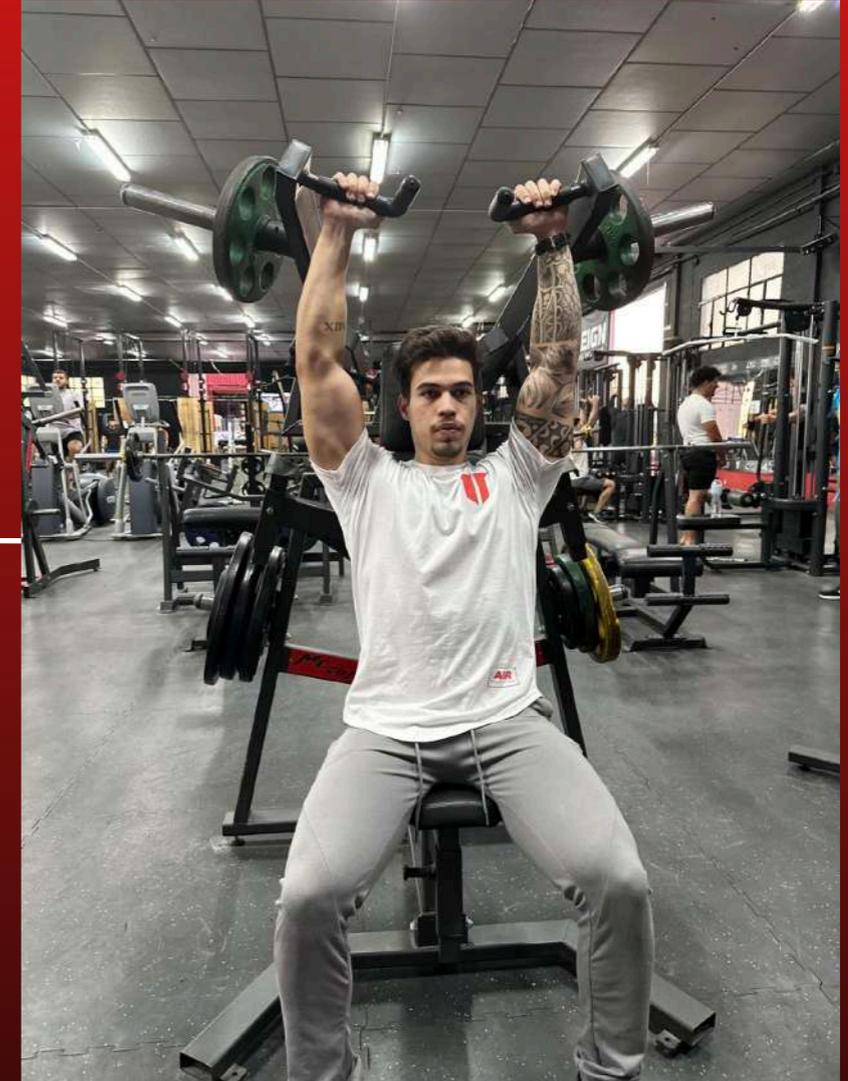
AGR
TEMPLE OF FITNESS

PRESS MILITAR

DÍA 3



4 X 15-12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

ELEVACIONES LATERALES

DÍA 3



3 x 12-10-8



EXTENSION DE TRICEPS

DÍA 3



4 X 15-12-10-8



PRESS FRANCES CON MANCUERNAS

DÍA 3



4 x 12-10-10-8



PIERNAS

Día 4

- ***ABDUCTORES***
- ***FEMORAL DE PIE***
- ***ZANCADA BULGARA***
- ***PRENSA VERTICAL 90%***
- ***SENTADILLA MULTIPOWER***
- ***HIP THRUST***
- ***PATADA***

ABDUCTORES

DÍA 3



4 x 12



FEMORAL DE PIE

DÍA 4



4x 15-12-10-8



ZANCADA BULGARA

DÍA 4



3 x 12-10-10-8



PRENSA VERTICAL 90%

DÍA 4



3 x 12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

SENTADILLA MULTIPOWER

DÍA 4



4x 12-10-10-10



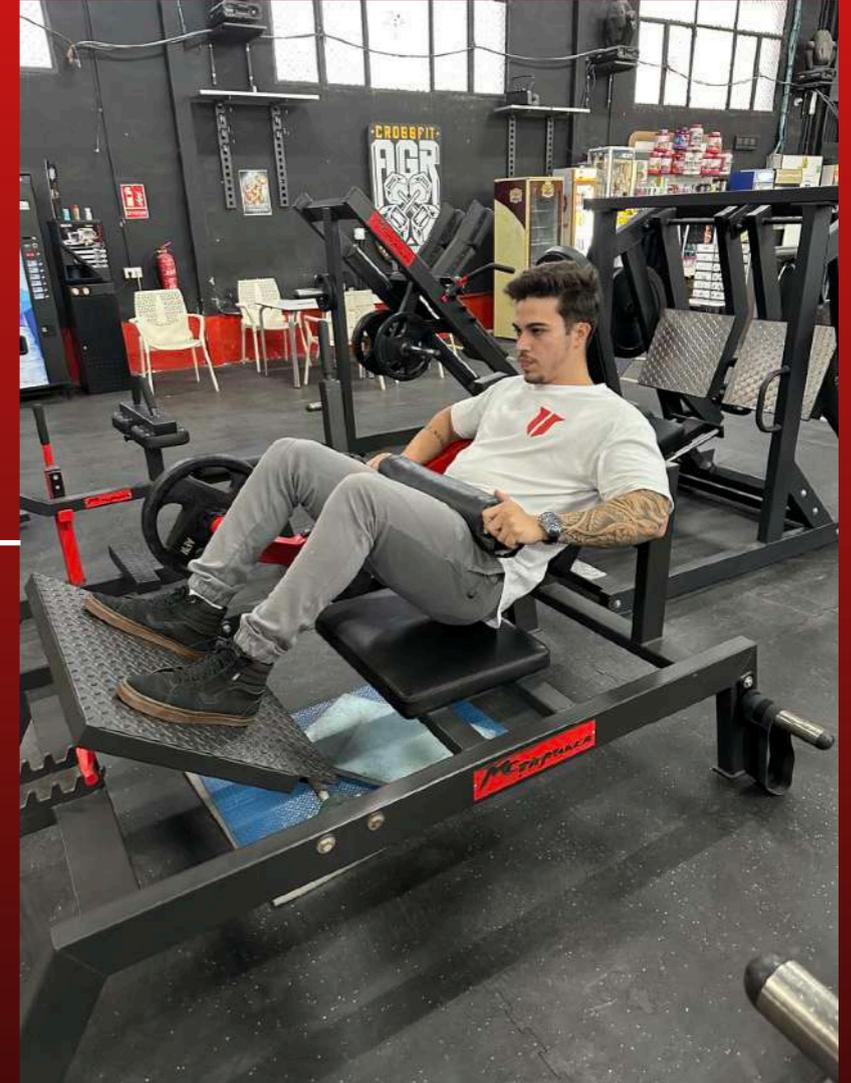
AGR
TEMPLE OF FITNESS

HIP THRUST

DÍA 4



4x 15-12-10-8



PATADA

DÍA 4



4x 15-12-10-8

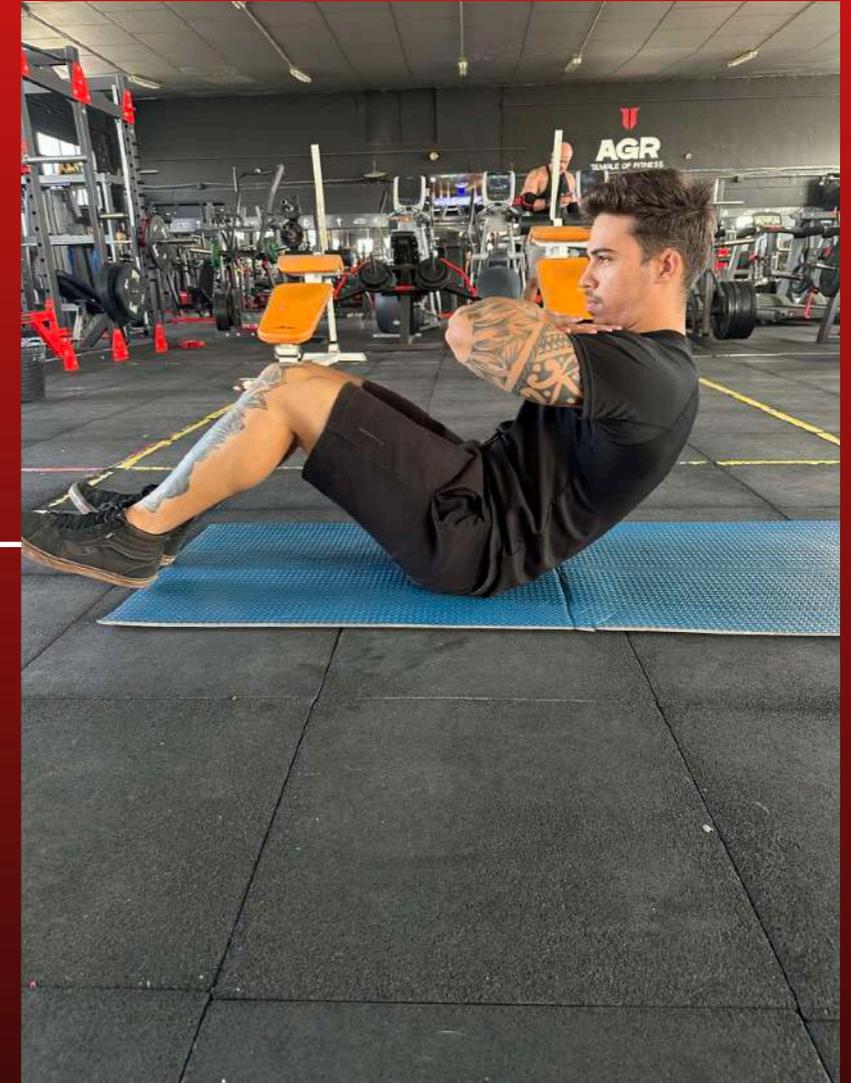


ENCOGIMIENTOS ABDOMEN

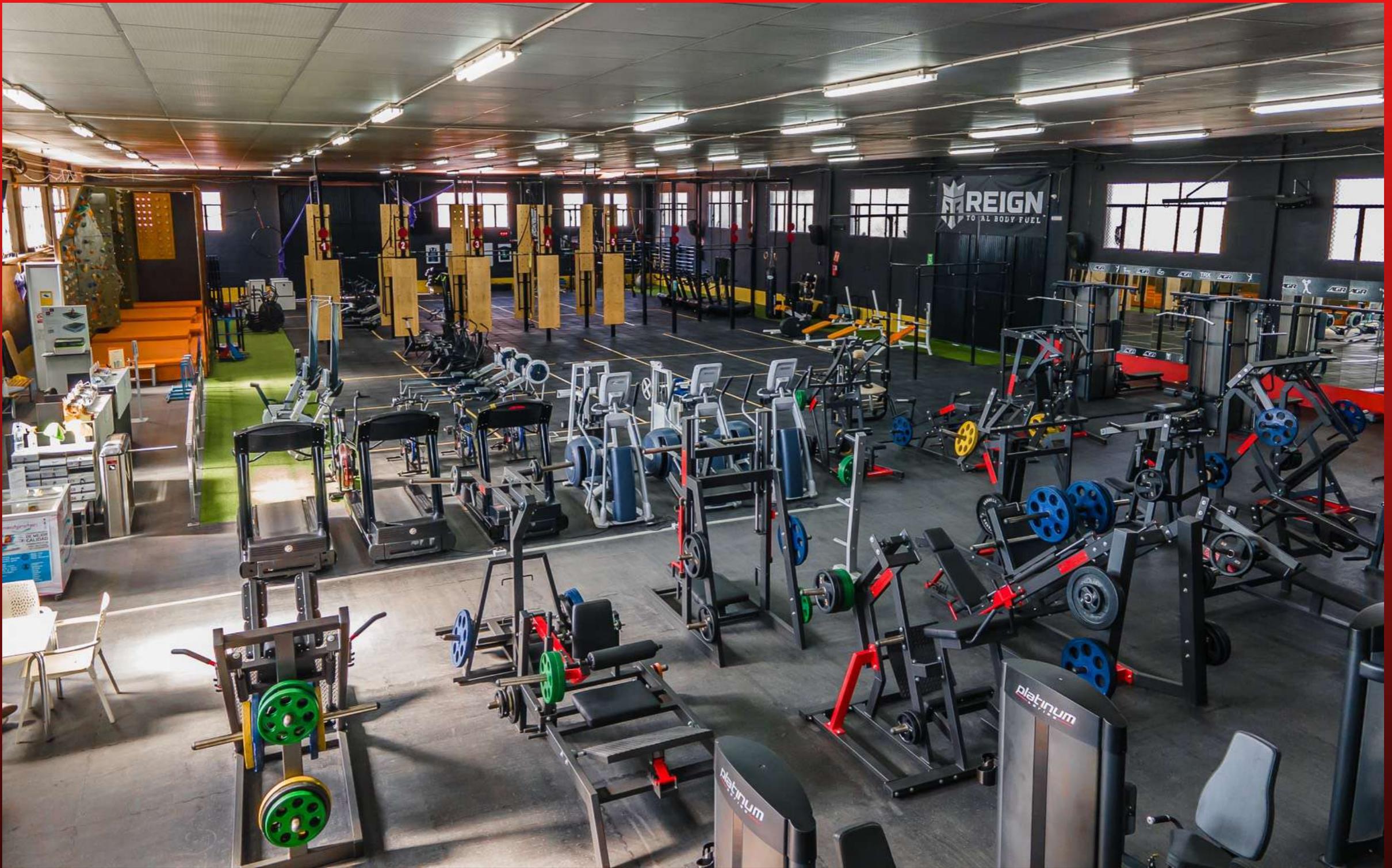
DÍA 4



3x al fallo



AGR
TEMPLE OF FITNESS



GRACIAS