

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 / BICEPS

Día 1

- *REMO EN MÁQUINA*
- *JALÓN UNILATERAL*
- *REMO EN POLEA BAJA*
- *PESO MUERTO*
- *CURL CON MANCUERNAS*
- *CURL SCOTT*
- *MARTILLO EN POLEA*

REMO EN MÁQUINA

DÍA 1



3x 10-15 aguantando
2" en cada repetición



JALÓN UNILATERAL

DÍA 1



3 x 12/10/8



REMO POLEA BAJA AGARRE AFW

DÍA 1



4 x 12/10/8/6



PESO MUERTO CONVENCIONAL

DÍA 1



3 x 10/8/6



CURL CON MANCUERNAS

DÍA 1



3 x 12/10/8



CURL SCOTT

DÍA 1



4x 8-12



MARTILLO EN POLEA

DÍA 1



4x 8-12



PECHO / TRICEPS

Día 2

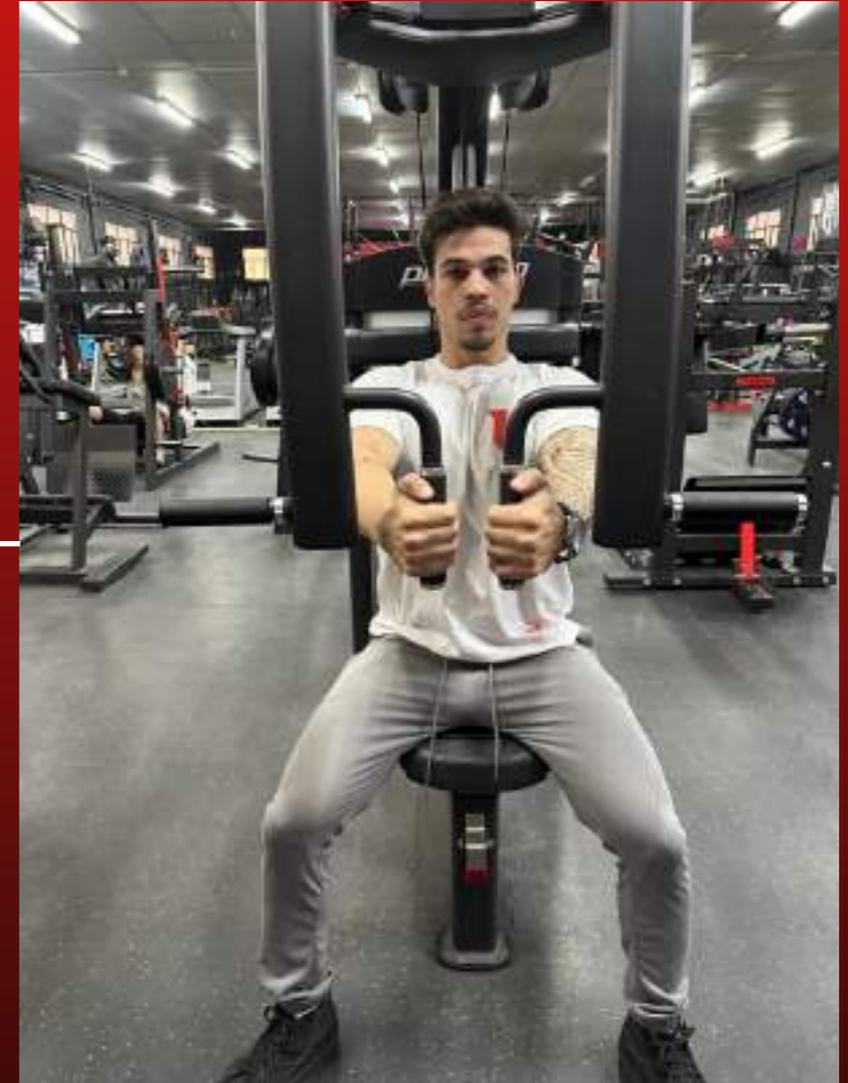
- *CONTRACTORA*
- *PRESS PLANO*
- *PRESS BANCA DECLINADO*
- *FONDOS EN MÁQUINA*
- *EXTENSION TRICEPS*
- *PRESS FRANCÉS*
- *PATADA TRICEPS*
- *GEMELO DE PIE*

CONTRACTORA

DÍA 2



4x 12-15 aguantando
2" en la fase concéntrica



PRESS PLANO

DÍA 2



4 x 12/10/8/8



PRESS BANCA DECLINADO

DÍA 2



4 x 12/10/8/8



FONDOS EN MÁQUINA

DÍA 2



3 x 12/10/8



EXTENSIÓN BARRA V

DÍA 2



4 x 15/12/10/8



PRESS FRANCÉS

DÍA 2



3 x 8-12



PATADA TRICEPS

DÍA2



3 x 12-15



GEMELO DE PIE

DÍA 2



5x al fallo



PIERNAS

Día 3

- *EXTENSIONES A UNA PIERNA*
- *FEMORAL DE PIE*
- *SENTADILLA HACK*
- *PRENSA 45°*
- *BULGARAS*
- *PESO MUERTO RUMANO*
- *ABDUCTOR*

EXTENSIONES A UNA PIERNA

DÍA 3



3x 12-15



FEMORAL DE PIE

DÍA 3



3X 10-15



SENTADILLA HACK

DÍA 3



3 x 12/10/8



PRENSA 45°

DÍA 3



4 x 15/12/10/8



ZANCADAS

DÍA 3



4x 10 con cada
Pierna



PESO MUERTO RUMANO

DÍA 3



3 x 12/10/8



ABDUCTORES

DÍA 3



4 x 15/12/10/10



BRAZOS

Día 4

- *PRESS CERRADO*
- *CURL EN MÁQUINA*
- *COPA TRASNUCA*
- *CURL BARRA Z*
- *EXTENSIÓN UNILATERAL*
- *MARTILLO*
- *ABDOMEN*
- *OBLICUOS*

PRESS CERRADO

DÍA 4



4x 12-15



CURL EN MÁQUINA

DÍA 4



3x 12/10/8



COPA TRASNUCA

DÍA 4



3x 12-15
aguantando 2"



AGR
TEMPLE OF FITNESS

CURL BARRA Z

DÍA 4



3x 12/10/8



EXTENSIÓN UNILATERAL

DÍA 4



4X 15/12/10/8



MARTILLO CON MANCUERNAS

DÍA 4



4x 10-15



ABDOMEN

DÍA 4



4x al fallo



OBLICUOS

DÍA 4



4x al fallo



HOMBRO / GLUTEO

Día 5

- *PRESS MILITAR*
- *ELEVACIONES LATERALES*
- *ELEVACIONES FRONTALES*
- *REMO AL MENTÓN*
- *HIP THRUST*
- *FONDOS*
- *PATADA DE GLUTEO*

PRESS MILITAR

DÍA 5



4x 12-15



ELEVACIONES LATERALES

DÍA 5



4x 15/12/10/8



ELEVACIONES FRONTALES

DÍA 5



3x 12/10/8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

REMO AL MENTÓN

DÍA 5



4x 12-15



HIP THRUST

DÍA 5



3x 15/12/10



PATADA DE GLUTEO

DÍA 5



3x 15-20





GRACIAS