

PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

AGR TEMPLE OF FITNESS

TEAM AGR



DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tabla de Entrenamiento Fullbody:

El objetivo de esta tabla es trabajar todas las partes del cuerpo en una misma sesión de entrenamiento. maximizar la tonificación muscular a través de un enfoque progresivo y cuidadoso.

- **Repeticiones y Peso:** Las repeticiones y peso irán variando en función del ejercicio que realicemos.
- **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:** Descansos cortos de entre 45-60”
 - SS: Superserie. Dos ejercicios sin descanso entre ellos.

FULL BODY

Día 1

- ***JALÓN AL PECHO***
- ***REMO EN POLEA SS HIPEREXTENSIONES***
- ***PRESS MILITAR SS ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS***
- ***EXTENSIÓN DE TRICEPS SS CURL BARRA RECTA***
- ***EXTENSIÓN DE CUADRICEPS***
- ***FEMORAL TUMBADO***
- ***HIP THRUST***
- ***PATADA EN MÁQUINA***

JALÓN AL PECHO

DÍA 1



4x 18-15-12-10



REMO SS HIPEREXTENSIONES

DÍA 1



← 4 x 15-12-10-8

4 x al fallo →



PRESS MILITAR SS ELEV. LATERALES CON MANCUERNAS

DÍA 2



← 4 x 15-12-10-8

4 x 12-10-8-8 →



EXTENSIÓN TRICEPS SS CURL BICEPS

DÍA 2



← 4 x 15-12-10-8

4 x 15-12-10-8 →



EXTENSIÓN DE CUADRICEPS

DÍA 1



4x entre 15-20
aguantando 2"



FEMORAL TUMBADO

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



HIP THRUST

DÍA 1



4x entre 15-20
aguantando 2"



PATADA EN MÁQUINA

DÍA 1



3 x 12-10-8





GRACIAS