

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*
- *PRENSA UNILATERAL*
- *FEMORAL TUMBADO*
- *FEMORAL DE PIE*
- *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



AGR
TEMPLE OF FITNESS

PRENSA UNILATERAL

DÍA 1



3x 12-10-8



FEMORAL TUMBADO

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



FEMORAL DE PIE

DÍA 1



3 x 12-10-18



HIP THRUST

DÍA 1



3 x 12-10-8



PATADA EN MAQUÍNA

DÍA 1



3 x 12-10-8



EMPUJES

Día 2

- *APERTURAS CON MANCUERNAS*
- *PRESS VERTICAL*
- *PRESS MILITAR EN MÁQUINA*
- *ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS*
- *PRESS FRANCÉS BARRA*
- *EXTENSIONES EN POLEA*
- *GEMELO SENTADO*

APERTURAS CON MANCUERNAS

DÍA 2



4 X 15-12-12-10



PRESS VERTICAL MÁQUINA

DÍA 2



4 x 12-10-8-8

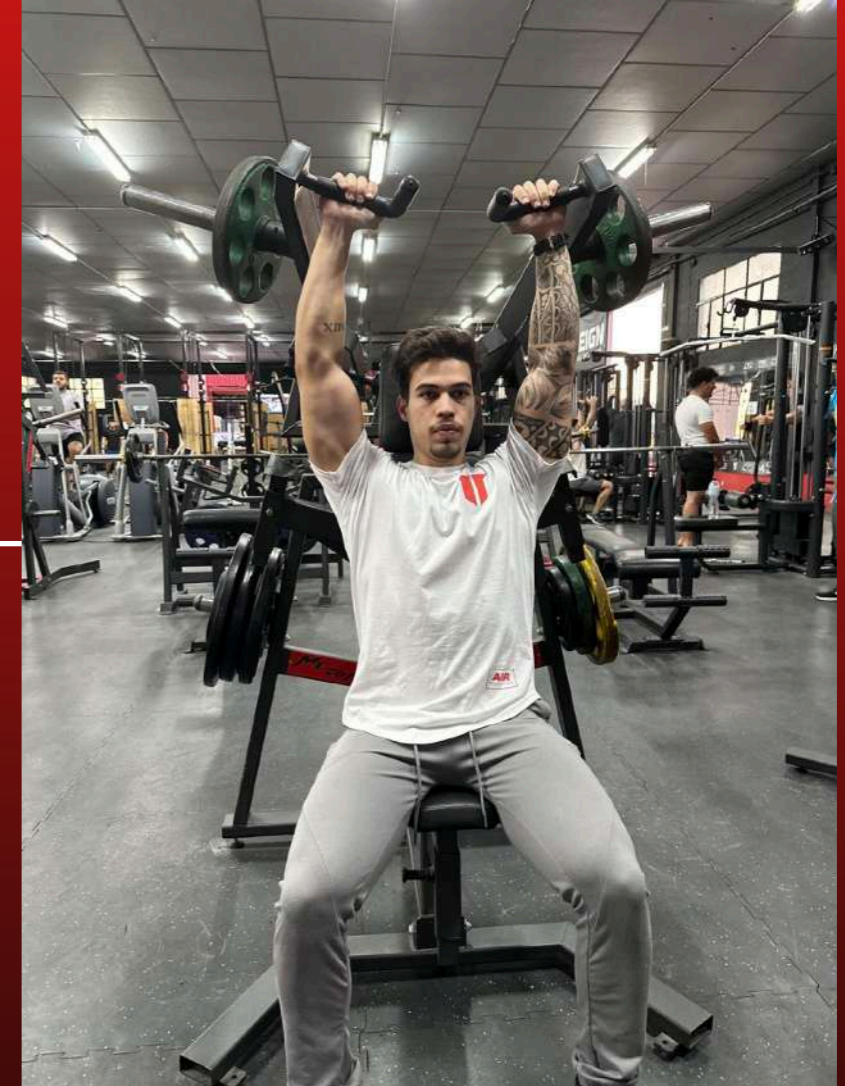


PRESS MILITAR MÁQUINA

DÍA 2



4 x-15-12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

ELEVACIONES LATERALES

DÍA 2



4 x 15-12-10-8



PRESS FRANCÉS BARRA Z

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



EXTENSIONES EN POLEA

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

GEMELO SENTADO

DÍA 2



4 x 15-15-12-10



TIRONES

Día 3

- *JALÓN AL PECHO*
- *JALÓN SUPINO EN MÁQUINA*
- *REMO EN POLEA BAJA*
- *HIPEREXTENSIONES*
- *CURL SCOTT*
- *MARTILLO CON MANCUERNAS*
- *ENCOGIMIENTOS*

JALÓN AL PECHO

DÍA 3



4x -15-12-10-8



JALÓN SUPINO EN MÁQUINA

DÍA 3



4x 15-12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

REMO EN POLEA BAJA

DÍA 3



4x 15-12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

HIPEREXTENSIONES

DÍA 3



3 X AL
FALLO



CURL SCOTT

DÍA 3



4 x 12-10-8-8



MARTILLO CON MANCUERNAS

DÍA 3



4 x 12-10-8-8



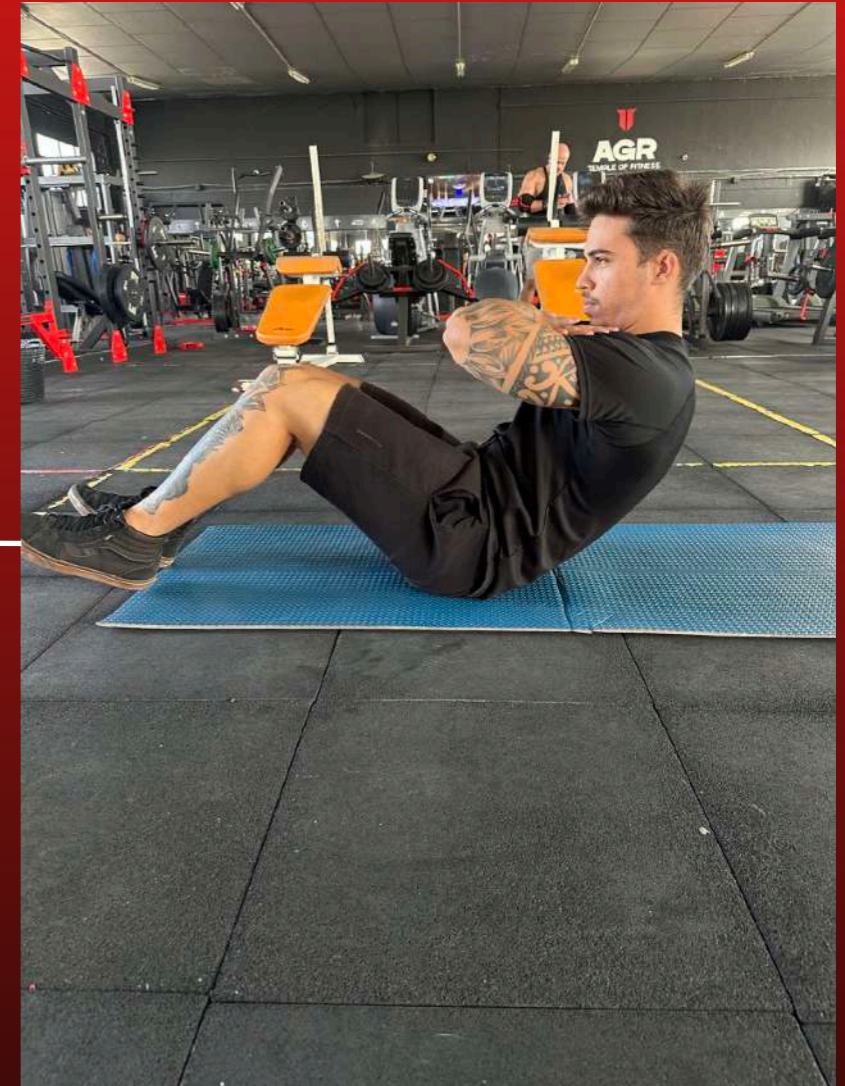
AGR
TEMPLE OF FITNESS

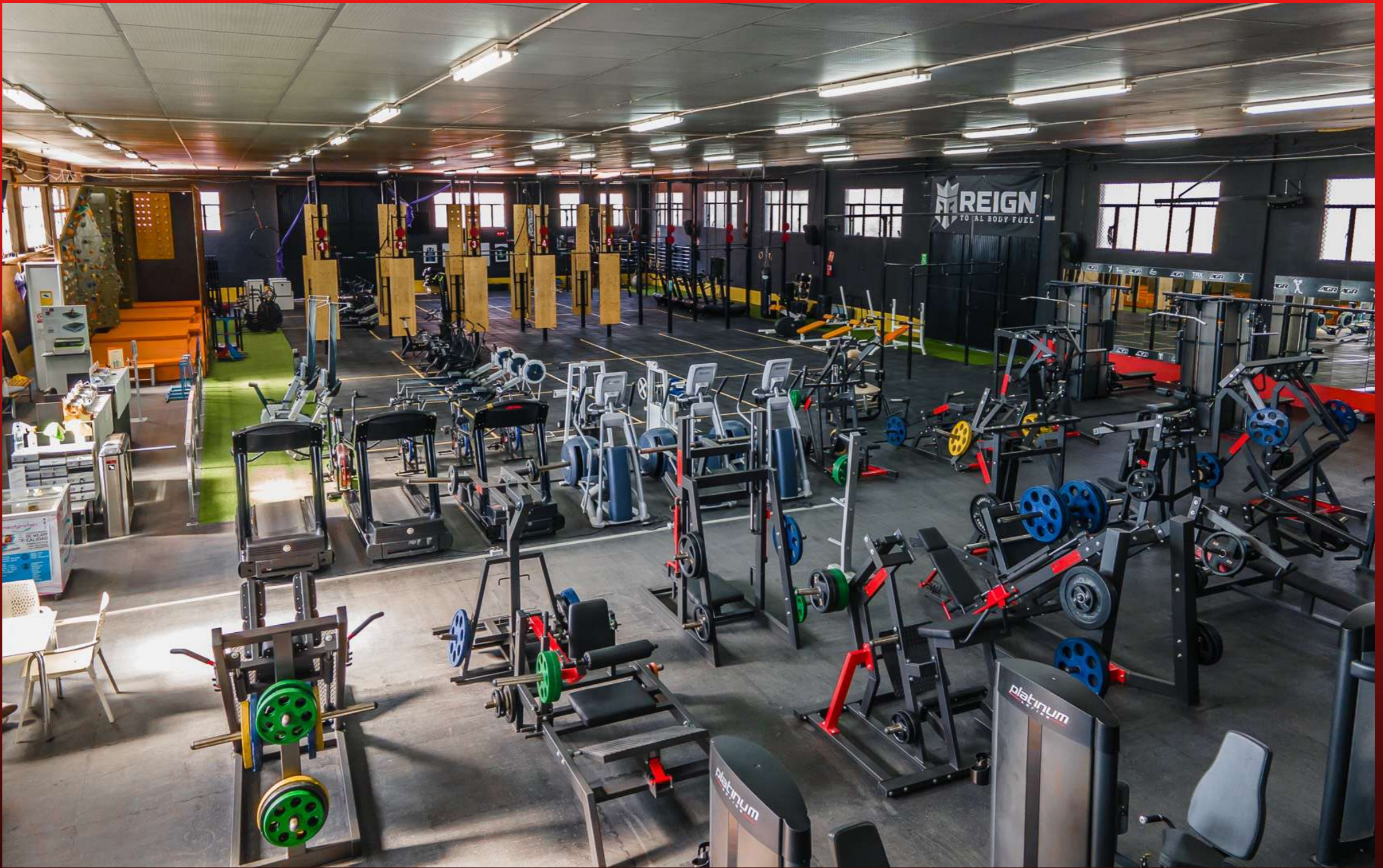
ENCOGIMIENTOS

DÍA 3



4 x15-15-12-10





GRACIAS