

# PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

AGR TEMPLE OF FITNESS

# TEAM AGR



# DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tabla de Entrenamiento para Hipertrofia y Fuerza: Realiza al menos dos series de aproximación en cada ejercicio. Las repeticiones marcadas son las efectivas.

Esta tabla de entrenamiento se centra en el entrenamiento pesado, pero controlado y sin perder la técnica. El objetivo es ganar fuerza buscando series efectivas pesadas a pocas repeticiones.

RIR: Número de repeticiones que dejamos en recámara (No vamos al fallo).

# ESPALDA / BÍCEPS

Día1

- *PULLOVER*
- *REMO EN POLEA BAJA*
- *JALÓN UNILATERAL*
- *PESO MUERTO*
- *CURL BARRA Z*
- *CURL EN MÁQUINA SENTADO*
- *MARTILLO CON MANCUERNAS*

# PULLOVER

DÍA1



4x 12 a 15 RIR1



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# REMO EN POLEA BAJA

DÍA 1



3x 8 a 15



# JALÓN UNILATERAL

DÍA 1



3 x 10-8-6



# PESO MUERTO

DÍA 1



4 x 12-10-8-6





# CURL BARRA Z

DÍA 3



4 x 15-12-10-8



# CURL EN MÁQUINA SENTADO

DÍA 1



3 x 12-10-8



# MARTILLO CON MANCUERNAS

DÍA 1



4x 12-10-8-6



# PECHO-TRÍCEPS-GEMELOS

Día 2

- ***CONTRACTORA***
- ***PRESS BANCA***
- ***PRESS DECLINADO***
- ***APERTURAS PLANAS***
- ***EXTENSIONES DE TRÍCEPS***
- ***PRESS FRANCÉS MANCUERNAS***
- ***GEMELOS EN MÁQUINA DE SENTADILLA***

# CONTRACTORA

DÍA 2



4x 15 a 10 RIR1



# PRESS DE BANCA

DÍA 2



3x 12-10-8



# PRESS DECLINADO

DÍA 2



3 x 12-10-8



# APERTURAS PLANAS

DÍA 2



4 X 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# EXTENSIONES DE TRÍCEPS

DÍA 2



3 x 12-10-8



# PRESS FRANCÉS MANCUERNAS

DÍA 2



4 x 12-10-8-6



# GEMELOS EN MAQUINA SENTADILLA

DÍA 2



5x 20 A 15



# CUADRICEPS / FEMORAL

Día 3

- *ADDUCTOR (CERRAR)*
- *EXTENSIONES DE CUADRICEPS*
- *PRENSA 45°*
- *SENTADILLA HACK*
- *FEMORAL SENTADO*
- *BULGARAS*
- *PESO MUERTO RUMANO*

# ADDUCTOR

DÍA 3



4x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# ***EXTENSIONES DE CUADRICEPS***

**DÍA 3**



3x 12-10-8



# PRENSA 45°

DÍA 3



3 x10-8-6



# SENTADILLA HACK

DÍA 3



3 x 12-10-8





# FEMORAL SENTADO

DÍA 3



4 x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# SENTADILLA BÚLGARA

DÍA 3



3 x 20 a 15



# PESO MUERTO RUMANO

DÍA 3



4x 12-10-10-8



# HOMBRO / ABDOMEN

Día 4

- *PRESS MILITAR MÁQUINA*
- *ELEVACIONES LATERALES MANCUERNAS*
- *ELEVACIONES FRONTALES EN POLEA CON CUERDA*
- *POSTERIOR EN CONTRACTORA*
- *REMO AL MENTÓN*
- *ENCOGIMIENTOS DE ABDOMEN*
- *PLANCHA FRONTAL*

# PRESS MILITAR MÁQUINA

DÍA 4



4x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# ELEVACIONES LATERALES MANCUERNAS

DÍA 4



4 x 12-10-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# ELEV. FRONTALES POLEA CON CUERDA

DÍA 4



3 x 12-10-8



# POSTERIOR EN CONTRACTORA

DÍA 4



4x 12-10-8-6





# REMO AL MENTÓN

DÍA 4



3x 12-10-8



# ENCOGIMIENTOS ABDOMEN

DÍA 4



3 x al fallo



# PLANCHA 60''

DÍA 4



3 x al fallo



# FEMORAL / GLUTEO / GEMELOS

Día 5

- *ZANCADA PASOS LARGOS*
- *FEMORAL DE PIE*
- *PRENSA VERTICAL*
- *HIP THRUST*
- *PATADA DE GLUTEO*
- *FEMORAL SENTADO*
- *GEMELO DE PIE*

# ZANCADAS PASOS LARGOS

DÍA 5



4 x 20-15-15-10



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# FEMORAL DE PIE

DÍA 5



4 x 12-10-8-8



# PRENSA VERTICAL

DÍA 5



3 x 10-8-6



# HIP THRUST

DÍA 5



3 x 12-10-8





# PATADA DE GLUTEO

DÍA 5



3 x 15-12-10



# FEMORAL SENTADO

DÍA 5



4x 15-12-12-10



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# GEMELO DE PIE

DÍA 5



100 repeticiones





**GRACIAS**