

# 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).

# CADENA POSTERIOR

Día1

- *PULLOVER*
- *REMO EN POLEA BAJA*
- *PESO MUERTO*
- *CURL FEMORAL TUMBADO*
- *CURL FEMORAL DE PIE*
- *PATADA DE GLUTEO EN POLEA*
- *HIP THRUST*

# PULLOVER

DÍA1



4x 12-15 RIR1



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# REMO EN POLEA BAJA

DÍA 1



3x 10-15



# PESO MUERTO

DÍA 1



3 x 12-10-8



# FEMORAL TUMBADO

DÍA 1



4 x 15-12-10-8





# CURL FEMORAL DE PIE

DÍA 1



3 x 12-10-8



# PATADA DE GLÚTEO

DÍA 1



3 x 12-10-8



# HIP THRUST

DÍA 1



3 x 12-10-8



# EMPUJES

Día 2

- ***PRESS MILITAR***
- ***ELEVACIONES LATERALES***
- ***REMO AL MENTÓN***
- ***CONTRACTORA***
- ***EXTENSIONES DE TRÍCEPS***
- ***PRESS FRANCÉS BARRA Z***
- ***GEMELOS EN MÁQUINA DE SENTADILLA***

# PRESS MILITAR

DÍA 2



4 X-15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# ELEVACIONES LATERALES

DÍA 2



3 x 12-10-8



# REMO AL MENTÓN

DÍA 2



3X12-10-8

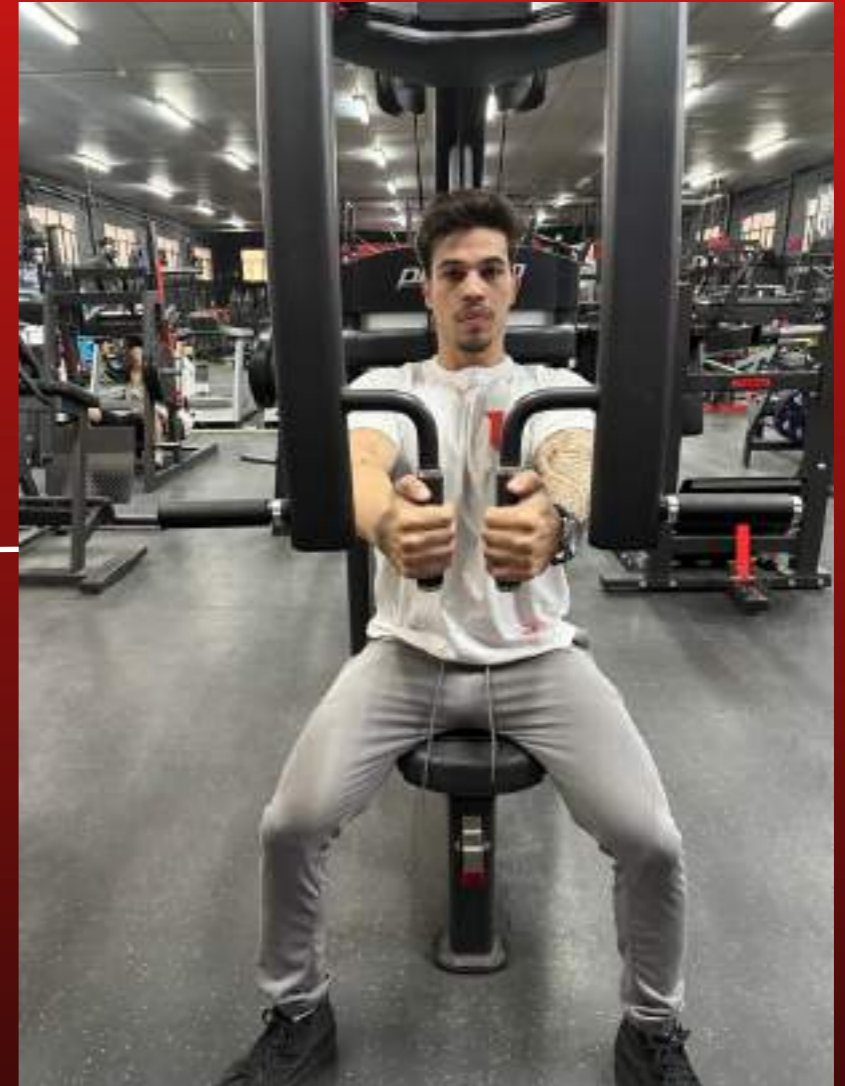


# CONTRACTORA

DÍA 2



3X12-10-8





# EXTENSIONES DE TRÍCEPS

DÍA 2



4 X 15-12-10-8



# PRESS FRÁNCES

DÍA 2



3 x 12-10-8



# GEMELOS EN MAQUINA SENTADILLA

DÍA 2



5 X 20 A 15



# PIERNAS

Día 3

- **ADUCTOR**
- **PRENSA**
- **HACK**
- **EXTENSIONES**
- **BÚLGARAS**
- **ABDUCTOR**
- **HIP BRIDGE**

# ADUCTOR (CERRAR)

DÍA 3



4 X 15-12-10-8



# PRENSA

DÍA 3



3 x12-10-8



# HACK

DÍA 3



3 x12-10-8



# EXTENSIONES A UNA PIERNA

DÍA 3



3 x 12-10-10





# SENTADILLA BÚLGARA

DÍA 3



4 x 15-12-10-8



# ABDUCTOR (ABRIR)

DÍA 3



3 x 12-10-8



# HIP BRIDGE

DÍA 3



4 x 60"



# ESPALDA / bicep

Día 4

- *JALÓN AL PECHO*
- *REMO CON BARRA*
- *JALÓN UNILATERAL*
- *HIPEREXTENSIONES*
- *POSTERIOR EN CONTRACTORA*
- *CURL EN POLEA BAJA*
- *MARTILLO CON MANCUERNAS*

# JALÓN AL PECHO

DÍA 4



4x 15-12-10-8



# REMO CON BARRA

DÍA 4



3 x 12-10-8



# JALÓN UNILATERAL

DÍA 4



3 x 12-10-8



# HIPEREXTENSIONES

DÍA 4



3 x 12-10-8





# POSTERIOR EN CONTRACTORA

DÍA 4



3X12-10-8



# CURL EN POLEA BAJA

DÍA 4



3 x 15-12-10



# MARTILLO CON MANCUERNAS

DÍA 4



3 x 15-12-10



# PIERNA

Día 5

- ***EXTENSIONES***
- ***FEMORAL SENTADO***
- ***PRENSA VERTICAL***
- ***ZANCADA MULTIPOWER***
- ***HIP THRUST***
- ***PATADA EN MÁQUINA***
- ***GEMELO DE PIE***

# EXTENSIONES DE CUADRICEPS

DÍA 5



4 x 15-12-10-8



# FEMORAL SENTADO

DÍA 5



4 x 12-10-8-8



# PRENSA VERTICAL

DÍA 5



3 x 12-12-12



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# ZANCADAS

DÍA 5



3 x 12-10-8





# HIP THRUST

DÍA 5



3 x 12-12-12



# PATADA EN MÁQUINA

DÍA 5



4 x al fallo



# GEMELO DE PIE

DÍA 5



4 x AL FALLO





**GRACIAS**