

# 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

- *JALÓN AL PECHO EN POLEA*
- *REMO EN MÁQUINA*
- *JALÓN EN MÁQUINA SUPINO*
- *POSTERIOR EN MÁQUINA*
- *CURL EN POLEA*
- *MARTILLO CON MANCUERNAS*
- *CURL EN MÁQUINA*
- *HIPEREXTENSIONES*
- *ENCOGIMIENTO*
- *OBLICUOS DESDE POLEA ALTA*

# JALÓN AL PECHO

DÍA 1



4 x 12-10-8-8



# REMO EN MÁQUINA

DÍA 1



3 x 12-10-8



# JALÓN EN MÁQUINA SUPINO

DÍA 1



3 x 12-10-8



# POSTERIOR EN MÁQUINA

DÍA 1



3 x 12-10-8





# CURL EN POLEA

DÍA 1



3 x 12-10-8



# MARTILLO CON MANCUERNAS

DÍA 1



3 x 12-10-8



# CURL EN MÁQUINA

DÍA 1



3 x 12-10-8



# HIPEREXTENSIONES

DÍA 1



3 x AL FALLO



# ENCOGIMIENTOS

DÍA 1



3 x AL  
FALLO



# OBLICUOS DESDE POLEA

DÍA 1



4 x 12-10-8-8



# PIERNAS

Día 2

- *ADDUCTORES*
- *EXTENSIONES*
- *PRENSA*
- *SENTADILLA HACK*
- *FEMORAL TUMBADO*
- *PESO MUERTO RUMANO CON MANCUERNA*
- *HIP THRUST*
- *GEMELO DE PIE*

# ADDUCTORES

DÍA 2



4x 15-12-10-8





# EXTENSIONES

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



# PRENSA

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# SENTADILLA HACK

DÍA 2



3 x 12-10-8



# FEMORAL TUMBADO

DÍA 2



4 x 15-12-10-8



# PESO MUERTO RUMANO

DÍA 2



3 x 12-10-8



# HIP THRUST

DÍA2



3 x 12-10-8



# GEMELO DE PIE

DÍA 2



5 x AL FALLO



# PECHO-TRICEPS

Día 3

- *APERTURAS EN CONTRACTORA*
- *PRESS BANCA EN MÁQUINA SENTADO*
- *PRESS INCLINADO EN MÁQUINA*
- *EXTENSIONES DE TRICEPS EN POLEA ALTA CON BARRA*
- *PRESS FRANCES*
- *EXTENSION DE TRICEPS POR ENCIMA DE LA CABEZA CON MANCUERNAS*



# APERTURAS EN CONTRACTORA

DÍA 3



4 x15-12-10-8



# PRESS BANCA EN MÁQUINA SENTADO

DÍA 3



3 x 12-10-8



# PRESS INCLINADO MÁQUINA

DÍA 3



3 x 12-10-8



# EXTENSIONES DE TRICEPS EN POLEA ALTA CON BARRA

DÍA 3



4 x 15-12-10-8



# PRESS FRANCES

DÍA 3



3 x 12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# EXTENSIONES POR ENCIMA DE LA CABEZA CON MANCUERNAS

DÍA 3



3 x 12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# HOMBRO TRAPECIO

Día 4

- ***PRESS MILITAR MÁQUINA***
- ***ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS***
- ***ELEVACIONES FRONTALES CON CUERDA***
- ***ELEVACIONES LATERALES EN POLEA***
- ***REMO AL MENTON EN POLEA***
- ***DELTOIDE POSTERIOR CON MANCUERNAS***
- ***ENCOGIMIENTOS CON MANCUERNAS***
- ***GEMELO SENTADO***
- ***GEMELO DE PIE***

# *PRES MILITAR MÁQUINA*

DÍA 4



4 x 15- 12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS

DÍA 4



3 X- 12-10-8



# ELEVACIONES FRONTALES CON CUERDA

DÍA 4



3 x 12-10-8



# ELEVACIONES LATERALES EN POLEA

DÍA 4



4x 15-12-10-8



# REMO AL MENTON EN POLEA

DÍA 4



3 x 12-10-8



# DELTOIDE POSTERIOR CON MANCUERNAS

DÍA 4



3 x 12-10-8



# ENCOGIMIENTOS CON MANCUERNAS

DÍA 4



3 x 12-10-8



# GEMELO SENTADO

DÍA 4



5 X 20-15-12-10-8



# GEMELO DE PIE

DÍA 4



5 X 20-15-12-10-8





# BICEPS TRICEPS

Día 5

- *CURL BARRA Z*
- *CURL SCOTT*
- *MARTILLO EN POLEA*
- *CURL CONCENTRADO*
- *FONDOS EN MÁQUINA*
- *PRESS FRANCES CON MANCUERNAS*
- *EXTENSIONES EN POLEA*
- *PATADA DE TRICEPS CON MANCUERNAS*

# CURL BARRA Z

DÍA 5



4 x 15-12-10-10



# CURL SCOTT

DÍA 5



4 x 15-12-10-8



# MARTILLO EN POLEA

DÍA 5



3X12-10-8



# CURL CONCENTRADO

DÍA 5



3X12-10-8



# FONDOS EN MÁQUINA

DÍA 5



3X12-10-8



# PRES FRANCES CON MANCUERNAS

DÍA 5



3X12-10-8



# EXTENSIONES EN POLEA

DÍA 5



4X15-12-10-8





# PATADA DE TRICEPS CON MANCUERNAS

DÍA 5



4X15-12-10-8





***GRACIAS***