

# PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

AGR TEMPLE OF FITNESS

# TEAM AGR



# DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tabla de Entrenamiento para tonificación: Importante entrenar pesado pero sin perder la técnica y llegando al número de repeticiones marcadas.

Esta tabla de entrenamiento se centra en un entrenamiento a altas repeticiones, buscando bombear lo máximo posible la zona de estímulo. Siempre con una cadencia controlada, aguantando 1" en cada repetición.

# PECHO / ESPALDA

Día 1

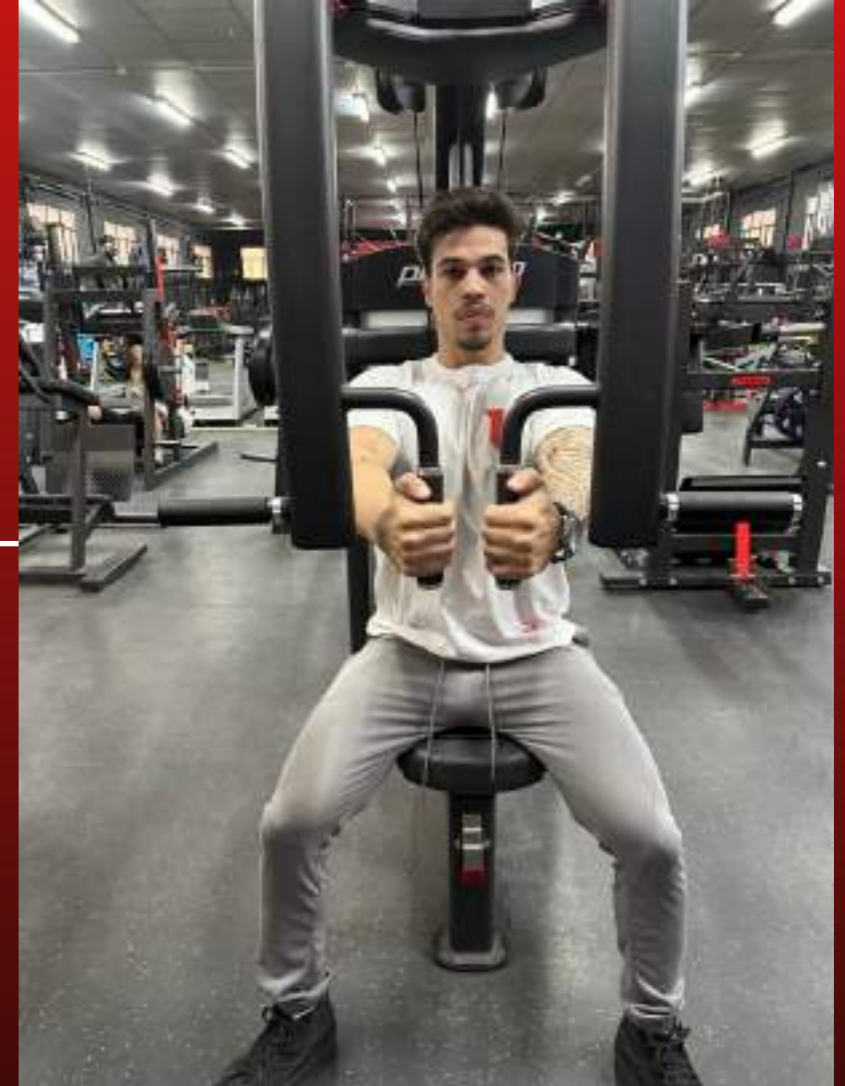
- ***CONTRACTORA***
- ***PRESS INCLINADO MANCUERNAS***
- ***PRESS VERTICAL***
- ***DOMINADAS***
- ***REMO EN POLEA BAJA***
- ***JALON SUPINO EN MÁQUINA***
- ***REMO EN PUNTA***

# CONTRACTORA

DÍA 1



4x 15-15-12-12



# PRESS INCLINADO MANCUERNAS

DÍA 1



4x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# PRESS VERTICAL

DÍA 1



3 x 12-10-8



# DOMINADAS

DÍA 1



4 x 15 a 10





# REMO EN POLEA BAJA

DÍA 1



4x 15-12-12-10



# JALÓN EN MÁQUINA SUPINO

DÍA 1



4x 15-12-10-8



# REMO EN PUNTA

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



# CUADRICEPS / HOMBRO / GEMELOS

Día 2

- *ADDUCTOR (CERRAR)*
- *EXTENSIONES DE CUADRICEPS*
- *PRENSA 45°*
- *SENTADILLA HACK*
- *ZANCADA CON MANCUERNAS*
- *PRESS MILITAR*
- *ELEVACIONES LATERALES*
- *GEMELO SENTADO*

# ADDUCTOR

DÍA 2



4 X 15 A 12



# EXTENSIONES DE CUADRICEPS

DÍA 2



4x 15-15-12-12



# PRENSA 45°

DÍA 2



4x 15-12-12-10



# SENTADILLA HACK

DÍA 2



3 x 12-10-8





# ZANCADA CON MANCUERNAS

DÍA 2



3 x 12-10-8



# PRESS MILITAR

DÍA 2



4 X 15-12-10-8



# ELEVACIONES LATERALES

DÍA 2



3 x 12-10-8



# BRAZOS

Día 3

- *MARTILLO EN POLEA*
- *CURL BARRA Z*
- *CURL EN MÁQUINA*
- *EXTENSIONES DE TRICEPS CON CUERDA*
- *PRESS FRANCES*
- *COPA*
- *GEMELO SENTADO*

# MARTILLO EN POLEA

DÍA 3



4 x 15-12-10-8



# CURL BARRA Z

DÍA 3



4 x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# CURL EN MÁQUINA

DÍA 3



3 x -12-10-8



# EXTENSIONES DE TRÍCEPS CON CUERDA

DÍA 3



4x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# PRESS FRANCES

DÍA 3



4 x 12-10-10-8



# COPA

DÍA 3



4 X 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# GEMELO SENTADO

DÍA 4



3x 15 a 20



# ESPALDA/PECHO

Día 4

- *JALÓN AL PECHO*
- *REMO EN POLEA AGARRE ABIERTO*
- *REMO CON MANCUERNAS*
- *POSTERIOR EN CONTRACTORA*
- *FONDOS EN MÁQUINA*
- *PRESS BANCA*
- *APERTURAS INCLINADA*
- *ENCOGIMIENTOS DE ABDOMEN*

# JALÓN AL PECHO

DÍA 4



4 x 12-10-10-8



# REMO EN POLEA AGARRE ABIERTO

DÍA 4



4x 15-12-10-8



# REMO CON MANCUERNAS

DÍA 4



3 X 12-10-8



# POSTERIOR EN CONTRACTORA

DÍA 4



4 x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# FONDOS EN MÁQUINA

DÍA 4



4 X 15-12-10-8



# PRESS BANCA

DÍA 4



4 x 15-12-10-8



# APERTURAS EN MÁQUINA

DÍA 4



4 x 15-12-10-8



# ENCOGIMIENTOS ABDOMEN

DÍA 4



3x al fallo



# FEMORAL HOMBRO

Día 5

- *PRESS MILITAR EN MULTI-POWER*
- *ELEVACIONES LATERALES EN MÁQUINA*
- *FEMORAL SENTADO*
- *PESO MUERTO RUMANO*
- *ZANCADA BÚLGARA*
- *HIP TRHUST*
- *PATADA*

# PRESS MILITAR EN MULTI-POWER

DÍA 5



4 x-15-12-10-8



# ELEVACIONES LATERALES EN MÁQUINA

DÍA 5



3 x-12-10-8



**AGR**

TEMPLE OF FITNESS

# FEMORAL SENTADO

DÍA 5



4 x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# PESO MUERTO RUMANO

DÍA 5



4 x 15-12-10-8



# ZANCADA BÚLGARA

DÍA 5



4 x 15-12-10-8



# HIP THRUST

DÍA 5



4 x 15-12-10-8



# PATADA DE GLÚTEO EN MÁQUINA

DÍA 5



4 x 15-12-10-8





**GRACIAS**