

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

**PERSONALIZADO  
PARA HOMBRES  
PARA AUMENTAR  
LA MASA  
MUSCULAR**

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.

# No solo ir al gym

Lo primero que debes entender y asimilar es que alcanzar una meta no es el final; es el inicio de un estilo de vida. No se trata solo de llegar, sino de mantenerte ahí. Para eso, necesitas forjar un hábito: uno que te inspire a vivir de forma activa y saludable, todos los días.

Y si necesitas un motivo para empezar, aquí tienes uno de gran peso: la OMS (Organización Mundial de la Salud) nos alerta de que una cuarta parte de la población adulta en el mundo —¡1,4 millones de personas!— corre riesgo de sufrir enfermedades como diabetes, cáncer o problemas cardiovasculares, todo por un estilo de vida sedentario. Además, ¡menos del 60% de la población mundial cumple con la actividad física mínima necesaria para una buena salud!

¿La solución? No se trata de grandes sacrificios, sino de pequeños pasos. Cada hábito que construyas hoy será una piedra en el camino hacia tu mejor versión. ¡Recuerda! La actividad física no solo te dará fuerza y energía, también despertará tu mente y mejorará tu ánimo.

¿Listo para transformar tu vida? Aquí te dejamos algunas estrategias para empezar a crear una vida más activa y saludable:





¡Empieza hoy mismo!

- 1. Mantente activo cada hora:** Si trabajas sentado, no permitas que pase una hora sin levantarte a estirarte, beber agua o dar una caminata rápida. ¡Hasta un paseo mientras hablas por teléfono cuenta!
- 2. Dile adiós al ascensor:** A menos que vivas en un rascacielos, ¡deja de lado el ascensor! Subir escaleras te desafiará al principio, pero en solo un mes, las estarás subiendo sin esfuerzo.
- 3. El poder de caminar:** Si puedes ir caminando a un lugar, ¡hazlo! Planifica salir con tiempo y aprovecha para sumar pasos y oxigenar tu cuerpo y mente.
- 4. Ponte metas claras:** No te conformes con decir "caminaré un poco." Sé específico: "Haré 10,000 pasos diarios" o "Caminaré al menos 30 minutos."
- 5. Planifica tu entrenamiento:** Dedica unos minutos a planificar tus sesiones de entrenamiento. ¡Anótalo en tu agenda y comprométete! Es la mejor manera de asegurarte de que, pase lo que pase, tú estás en control.

Cada paso cuenta, cada meta cumplida te acerca más a esa versión de ti que aspiras ser. ¡Es momento de empezar esta jornada épica hacia una vida saludable!



## Recomendaciones para una vida activa y poderosa

Como ya hemos mencionado, la OMS recomienda **realizar 10,000 pasos diarios**, ¡y con razón! Este objetivo equivale a unos 7 km y nos permite quemar entre 350 y 450 kcal adicionales cada día, sin contar el gasto energético natural de nuestro cuerpo.

Para ponértelo en perspectiva: una persona que lleva un estilo de vida sedentario, trabaja en una oficina y se mueve poco, generalmente realiza solo entre 3,000 y 4,000 pasos al día. Así que para alcanzar el objetivo ideal, ¡es momento de triplicar esa cantidad!

Pero recuerda, no solo importa el número de pasos: también cuenta la velocidad a la que los realizas y el terreno en el que caminas. Por ejemplo, una caminata en pendiente te hará quemar muchas más calorías que en una superficie plana, y a mayor velocidad, mayor será el esfuerzo y las calorías quemadas.

# ¡Vamos a por esos 10,000!

Para alcanzar esta meta, es muy útil tener un control claro de tu actividad diaria. ¡No tienes que hacerlo a ojo! Existen varias herramientas que pueden ayudarte a medir tus pasos, calorías quemadas y distancia recorrida. Aquí tienes tres alternativas:

- **Aplicaciones para smartphone:** La mayoría de los teléfonos inteligentes ya vienen con apps integradas o se pueden descargar de forma gratuita. Son una forma fácil y accesible de empezar a registrar tus pasos.
- **Pulseras de actividad física:** mi preferido. Estos dispositivos están diseñados específicamente para el seguimiento de la actividad diaria, además de incluir otros beneficios como el monitoreo del sueño, el ritmo cardíaco, y más.
- **Relojes inteligentes:** Si buscas algo más completo, un smartwatch te permitirá monitorear no solo tus pasos, sino toda tu actividad física, tu nivel de esfuerzo y hasta te avisará cuando sea hora de moverte.



[Ver oferta en amazon](#)



[Ver oferta en amazon](#)

# Nutrición: ¡el combustible de tu éxito!

Entrenar con fuerza y dedicación es fundamental, pero sin una buena alimentación, todo ese esfuerzo puede quedarse a medio camino. La clave está en encontrar un equilibrio: no se trata de vivir a dieta ni de privarte de lo que disfrutas, sino de llevar un estilo de vida que te permita disfrutar mientras cuidas tu cuerpo.

Una alimentación balanceada puede ser llevadera, satisfactoria y efectiva, permitiéndote alcanzar tus metas sin que el camino se vuelva cuesta arriba. Transformar tu alimentación no significa sufrir.

Si estás acostumbrado a comer de forma poco saludable, es normal que al principio te cueste un poco. Pero en solo tres semanas, esos nuevos hábitos se sentirán parte de ti, y empezarás a notar cómo una nutrición consciente y saludable mejora tu energía y bienestar. Puedes optar por un plan de alimentación genérico o trabajar con un nutricionista para personalizarlo.

¡Aprender a alimentarte correctamente es un paso hacia la autosuficiencia y el éxito a largo plazo!



# ¿Cuántas calorías necesitas?

El secreto no solo está en cuántas calorías consumes, sino en cómo están compuestas. Una alimentación balanceada incluye una buena proporción de macronutrientes, y aquí tienes una fórmula básica:

- 30% proteínas
- 40% carbohidratos
- 30% grasas saludables

Este equilibrio puede ajustarse según tu objetivo y actividad, pero si no tienes experiencia, esta es una buena base. ¡Recuerda también que una hidratación adecuada es clave!

## Consejos para lograr tu objetivo nutricional

**Haz visible tu plan:** Imprime tu menú semanal y colócalo en un lugar visible, como la nevera. Así siempre tendrás presente tu objetivo.

**Organiza tu compra:** Haz una lista de alimentos esenciales para tu menú y no te desvíes de ella. ¡Ir de compras con el estómago lleno también ayuda a evitar tentaciones!

**Cambia tu forma de cocinar:** La preparación marca una gran diferencia. Un alimento frito puede duplicar o triplicar sus calorías en comparación con una versión al vapor o al horno.

**Planifica los días de cocina:** Dedica tiempo en tus días libres para preparar algunos alimentos. Esto facilita mucho mantener el rumbo durante la semana.

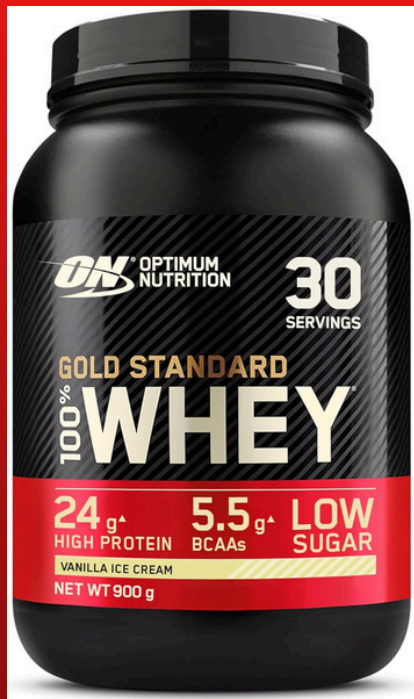
**Opta por un pan de calidad:** Si amas el pan, elige uno integral y de buena calidad, como de espelta o centeno, y guarda suficiente en el congelador para la semana.

## **SUPLEMENTOS: ¿cuáles son los adecuados?**

Los suplementos pueden ayudarte a alcanzar tus objetivos, especialmente si te cuesta cubrir ciertos nutrientes solo con la alimentación. Aquí te mencionamos los más conocidos:

- **Whey Protein:** Ideal para desarrollar y mantener músculo, perfecto para ejercicios intensos o de resistencia.
- **Creatina:** Potencia el rendimiento físico y aumenta la fuerza muscular. Es muy útil en deportes de alta intensidad.
- **Glutamina:** Este aminoácido ayuda a prevenir el catabolismo muscular y favorece la síntesis de proteínas.
- **BCAA:** Aporta energía, aumenta la resistencia y ayuda a la síntesis de proteínas, ideal para quienes desean ganar músculo, perder peso o tienen entrenamientos intensos.





[Ver oferta en amazon](#)



[Ver oferta en amazon](#)



[Ver oferta en amazon](#)



Recuerda, el éxito en tu camino hacia una mejor versión de ti mismo depende de un equilibrio entre estos cuatro pilares:

- Hábitos de vida saludables
- Motivación constante
- Entrenamiento adecuado
- Nutrición balanceada y consciente

¡Cada pequeño paso que des en tu nutrición, entrenamiento y hábitos te acerca más a tu meta!



# ¡Es el momento de entrenar!

Contar con una rutina de entrenamiento bien estructurada, con tablas de ejercicios diseñadas específicamente para tu objetivo, es fundamental para alcanzar tus sueños de transformación.

Y para lograrlo, tu entrenamiento debe estar en sintonía con tu plan de alimentación. ¡Recuerda! Si quieres definir, tu dieta no puede enfocarse en volumen. La clave está en la armonía entre lo que comes y cómo entrenas.

## ¿Cómo elegir tu rutina ideal?

No existe una rutina universal para todos; la mejor opción depende de tus metas. ¿Quieres ganar músculo, perder grasa, aumentar tu resistencia, o ganar fuerza? Para cada objetivo, hay una o varias rutinas que pueden ayudarte a alcanzarlo. Nosotros hemos hecho el proceso sencillo y organizado, para que encuentres fácilmente la rutina que te llevará directo a tu meta.

Si eres principiante y no sabes por dónde empezar, ¡no te preocupes! Lo ideal es elegir una rutina para principiantes con ejercicios básicos adaptados a personas que están dando sus primeros pasos. Aprenderás la técnica correcta y progresarás poco a poco, de forma segura y efectiva.



# ¿Cuándo cambiar mi rutina?

Generalmente, una rutina **debe mantenerse de 2 semanas a 2 meses**. Más allá de este tiempo, el cuerpo tiende a adaptarse, y para seguir avanzando es importante incorporar nuevos desafíos. Notarás que, al cambiar la rutina, los músculos reaccionan con más intensidad los primeros días —esto se debe a la activación de fibras musculares nuevas que, al romperse y regenerarse, generan ese "dolor muscular" que conocemos como agujetas. ¡Un signo de progreso!

## Recomendaciones para un entrenamiento exitoso

- **Calienta bien:** Dedica unos minutos a preparar los músculos que vas a entrenar, ¡evitarás lesiones y mejorarás tu rendimiento!
- **Estira después de entrenar:** Termina tu sesión con una breve serie de estiramientos. Tus músculos te lo agradecerán.
- **Cuida tus lesiones:** Si tienes alguna, adapta los ejercicios de cardio para reducir el impacto, optando por caminar o usar la bicicleta estática en lugar de correr.
- **Dale tiempo al descanso:** Respeta los días de recuperación. Si entrenas cuatro veces por semana, lo ideal es distribuir los días de entrenamiento dejando al menos uno intermedio de descanso. Un ejemplo sería entrenar lunes, martes, jueves y viernes, descansando el miércoles.

¡Aquí empieza tu rutina!



# ESPALDA - HOMBRO

Día 1

- *JALÓN AL PECHO EN POLEA*
- *REMO EN MÁQUINA*
- *JALÓN EN MÁQUINA SUPINO*
- *REMO EN PUNTA*
- *HIPEREXTENSIONES*
- *POSTERIOR EN MÁQUINA*
- *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



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# REMO EN PUNTA

DÍA 1



4 x 12-10-8-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# HIPEREXTENSIONES

DÍA 1



3 x AL FALLO



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# POSTERIOR EN MÁQUINA

DÍA 1



3 x 12-10-8





# 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





# SENTADILLA HACK

DÍA 2



3 x 12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# 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-HOMBRO

Día 3

- *APERTURAS MÁQUINA*
- *PRESS BANCA*
- *PRESS INCLINADO EN MÁQUINA*
- *PRESS MILITAR EN MÁQUINA*
- *ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS*
- *REMO AL MENTÓN*

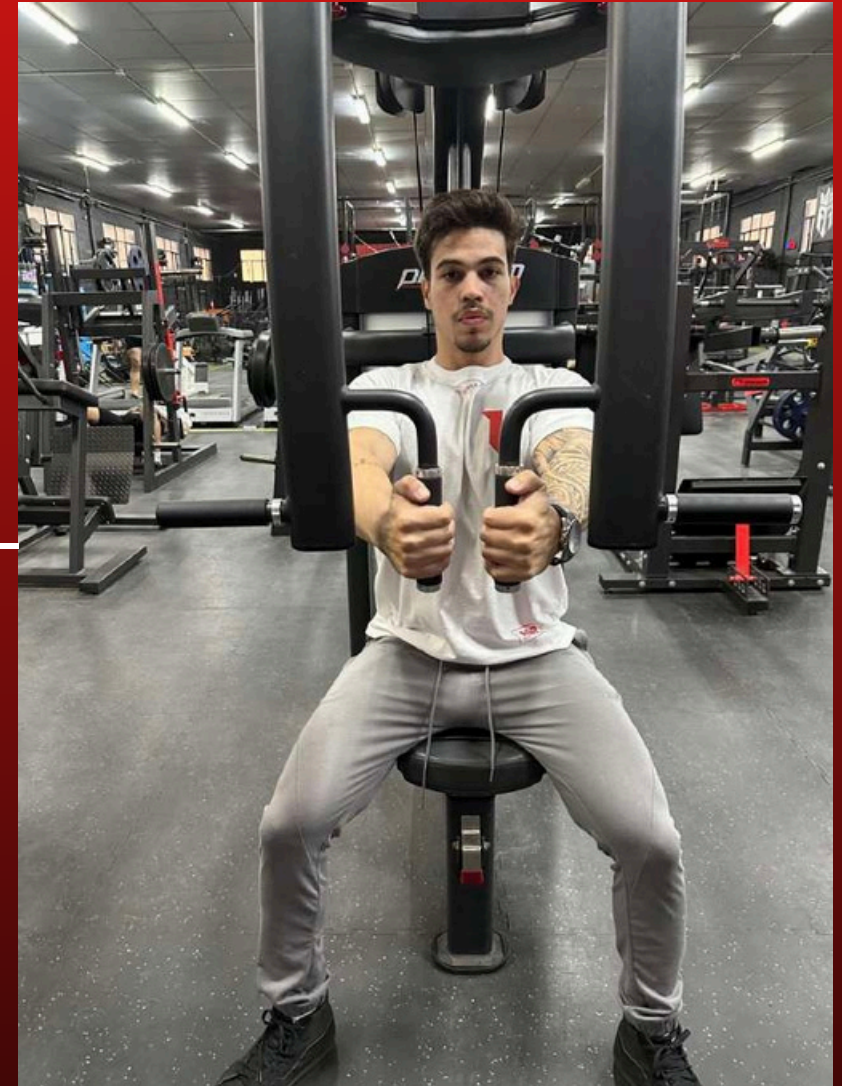


# PECHO

DÍA 3



4 x15-12-10-8





# PRESS BANCA

DÍA 3



3 x 12-10-8





# PRESS INCLINADO MÁQUINA

DÍA 3



3 x 12-10-8





# PRESS MILITAR MÁQUINA

DÍA 3



3 x 12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# ELEVACIONES LATERALES

DÍA 3



3 x 12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# REMO AL MENTÓN

DÍA 3



3 x 12-10-8



# BICEPS-TRICEPS

Día 4

- *CURL EN POLEA*
- *MARTILLO MANCUERNA*
- *CURL EN MÁQUINA*
- *EXTENSIONES DESDE POLEA*
- *PRESS FRANCÉS*
- *TRAS NUCA MANCUERNAS*
- *GEMELO SENTADO*
- *GEMELO DE PIE*



# CURL EN POLEA

DÍA 4



4 x 12-10-8-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# CURL MARTILLO

DÍA 5



3 x 12-10-10



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

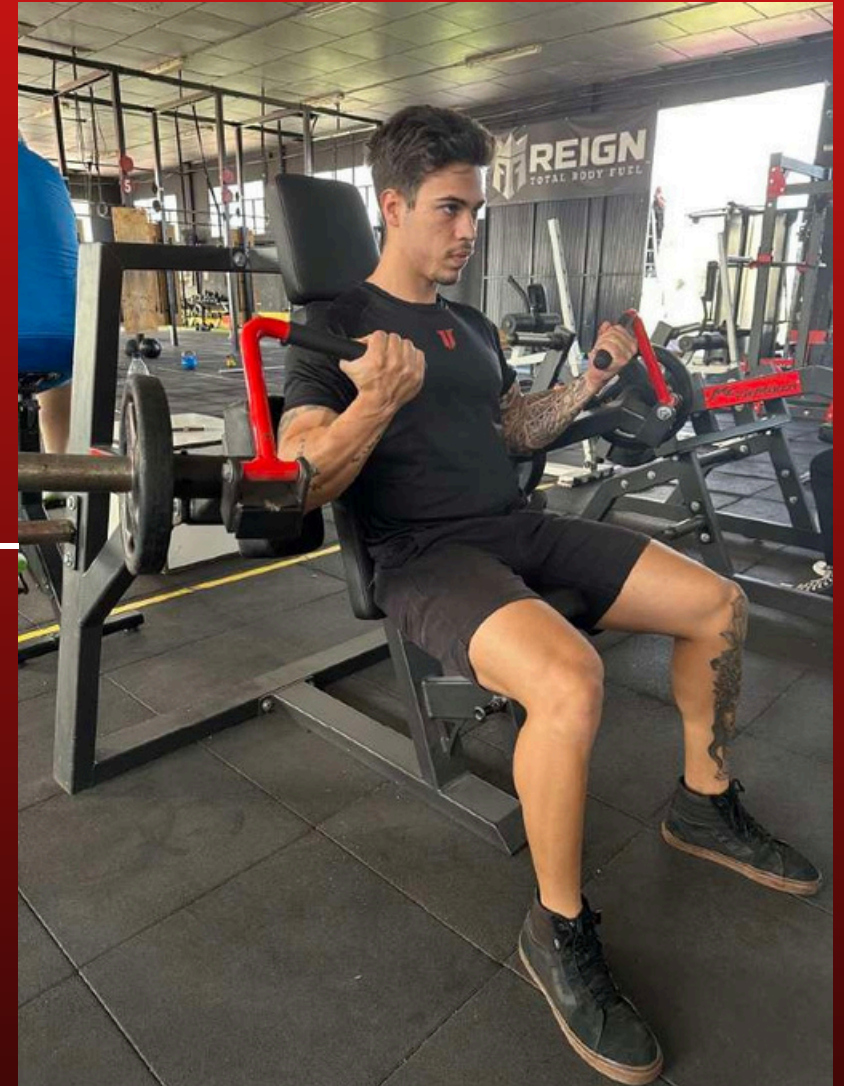


# CURL EN MÁQUINA

DÍA 5



3 x 12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# EXTENSIONES DE TRICEPS

DÍA 4



4x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# PRESS FRANCÉS

DÍA 4



3 x 12-10-8





# TRAS NUCA

DÍA 4



3 x 12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# GEMELO SENTADO

DÍA 4



4 X 20-15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# GEMELO DE PIE

DÍA 4



4 X 20-15-12-10-8







*NO TE LO PROMETEMOS, TE AYUDAMOS A  
CONSEGUIRLO*