

# 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*
- *REMO EN PUNTA*
- *HIPEREXTENSIONES*
- *POSTERIOR EN MÁQUINA*
- *CURL EN POLEA*
- *MARTILLO CON MANCUERNAS*
- *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





# REMO EN PUNTA

DÍA 1



4 x 12-10-8-8



**AGR**

TEMPLE OF FITNESS



# HIPEREXTENSIONES

DÍA 1



3 x AL FALLO



# POSTERIOR EN MÁQUINA

DÍA 1



3 x 12-10-8





# CURL EN POLEA

DÍA 1



4 x 15- 12-10-8





# MARTILLO CON MANCUERNAS

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



**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-HOMBRO-TRICEPS

Día 3

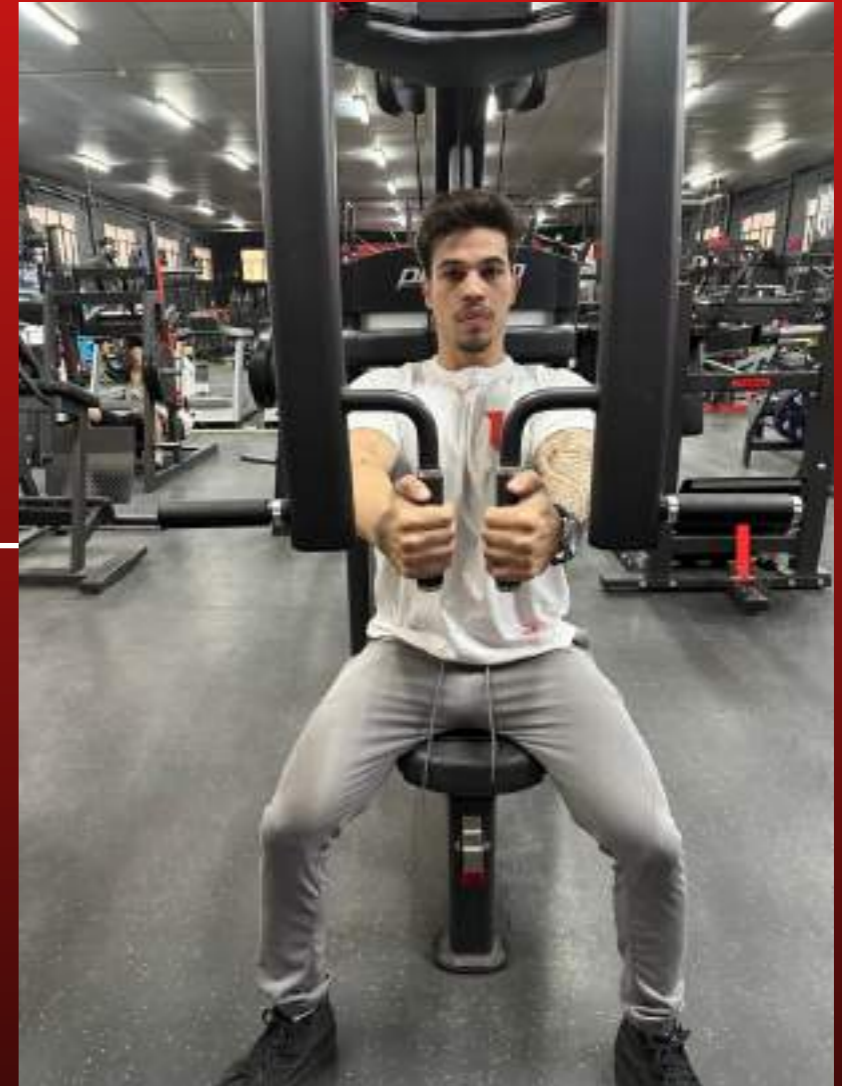
- *APERTURAS EN CONTRACTORA*
- *PRESS BANCA MÁQUINA*
- *PRESS INCLINADO EN MÁQUINA*
- *PRESS MILITAR EN MÁQUINA*
- *ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS*
- *EXTENSIONES DESDE POLEA*
- *PRESS FRANCES*
- *GEMELO DE PIE*

# APERTURAS EN CONTRACTORA

DÍA 3



4 x15-12-10-8



# PRESS BANCA EN MÁQUINA

DÍA 3



3 x 12-10-8





# PRESS INCLINADO MÁQUINA

DÍA 3



3 x 12-10-8



# PRESS MILITAR MÁQUINA

DÍA 3



4 x 15-12-10-8





# ELEVACIONES LATERALES

DÍA 3



3 x 12-10-8





# EXTENSIONES DESDE POLEA

DÍA 3



4 x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# PRESS FRANCÉS

DÍA 3



3 x 12-10-8





# GEMELO DE PIE

DÍA 3



5 X 20-15-12-10-8



# PIERNA

Día 4

- ***ABDUCTORES***
- ***FEMORAL SENTADO***
- ***SENTADILLA BÚLGARA***
- ***PRENSA VERTICAL***
- ***BELT SQUAT***
- ***EXTENSIONES DE CUÁDRICEPS***
- ***HIP THRUST***
- ***PATADA DE GLÚTEO***
- ***GEMELO SENTADO***



# ABDUCTORES

DÍA 4



4 x 15-12-10-10



# FEMORAL SENTADO

DÍA 4



4 x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS



# SENTADILLA BÚLGARA

DÍA 4



3X12-10-8



# Prensa vertical

DÍA 4



3X12-10-8





# BELT SQUAT

DÍA 4



3X12-10-8



# EXTENSIONES

DÍA 4



4X 15-12-10-8





# HIP THRUST

DÍA 4



4X15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# PATADA DE GLÚTEO

DÍA 4



4X15-12-10-8







***GRACIAS***