

**PLAN DE
ENTRENAMIENTO
RUTINA DE GYM 3
DÍAS
PRINCIPIANTE**

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.

ESPALDA/BICEPS

Día1

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

REMO EN POLEA BAJA

DÍA 1



4x 15-12-12-10



JALÓN AL PECHO

DÍA 1



4x 15-12-10-8



REMO EN MÁQUINA

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



POSTERIOR EN CONTRACTORA

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



CURL EN MÁQUINA SENTADO

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



MARTILLO CON MANCUERNAS

DÍA 1



3 x 12-10-8



HIPEEREXTENSIONES

DÍA 1



4 X 15-15-12-10



PECHO / HOMBRO/TRICEPS

Día 2

- **CONTRACTORA**
- **PRESS INCLINADO MANCUERNAS**
- **PRESS VERTICAL**
- **PRESS MILITAR MÁQUINA**
- **ELEVACIONES LATERALES**
- **EXTENSIÓN TRICEPS CON BARRA EN POLEA**
- **PRESS FRANCES**
- **ENCOGIMIENTOS**

CONTRACTORA

DÍA 2



4x 15-15-12-12



PRESS INCLINADO MANCUERNAS

DÍA 2



4x 15-15-12-12



PRESS VERTICAL

DÍA 2



3 X12-10-8



PRESS MILITAR

DÍA 2



4 X 15-12-10-8



ELEVACIONES LATERALES

DÍA 2



3 x 12-10-8



EXTENSIÓN TRICEPS

DÍA 2



4 x 15-12-10-8



PRESS FRANCES

DÍA 2



4 x 15-12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

ENCOGIMIENTOS

DÍA 2



4 x 15-15-12-10



CUADRICEPS / FEMORAL / GEMELOS

Día 3

- *ADDUCTOR (CERRAR)*
- *EXTENSIONES DE CUADRICEPS*
- *PRENSA 45°*
- *SENTADILLA HACK*
- *FEMORAL SENTADO*
- *PESO MUERTO RUMANO CON MANCUERNAS*
- *GEMELO SENTADO*

ADDUCTOR

DÍA 3



4x 12



EXTENSIONES DE CUADRICEPS

DÍA 3



4x 15-15-12-12



PRENSA 45°

DÍA 3



4x 15-12-12-10



SENTADILLA HACK

DÍA 3



3X12-10-8



FEMORAL SENTADO

DÍA 3



4 x 15-12-10-8



PESO MUERTO RUMANO CON MANCUERNAS

DÍA 3



3 X 12-10-8



GEMELO SENTADO

DÍA 3



4 X 15-15-12-10





GRACIAS