

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 la tonificación 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.

PARTE INFERIOR

Día 1

- *ADDUCTORES*
- *ABDUCTOR*
- *EXTENSIÓN DE CÚADRICEPS*
- *SENTADILLA HACK*
- *PRENSA*
- *FEMORAL TUMBADO*
- *PESO MUERTO RUMANO*
- *SENTADILLA BÚLGARA*
- *PATADA DE GLÚTEO EN MÁQUINA*

ADDUCTORES

DÍA 1



4x 15-12-10-8



ABDUCTORES

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



EXTENSIONES

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



SENTADILLA HACK

DÍA 1



3 x 12-10-8



PRENSA

DÍA 1



3x 12-10-8



FEMORAL TUMBADO

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

PESO MUERTO RUMANO

DÍA 1



3 x 12-10-18



SENTADILLA BÚLGARA

DÍA 1



3 x 12-10-8



PATADA EN MAQUÍNA

DÍA 1



3 x 12-10-8



PARTE SUPERIOR

Día 2

- *PRESS VERTICAL EN MÁQUINA*
- *CONTRACTORA*
- *JALÓN AL PECHO EN POLEA*
- *REMO EN POLEA*
- *PRESS MILITAR EN MÁQUINA*
- *ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS*
- *EXTENSIONES DE TRÍCEPS EN POLEA*
- *CURL DE BÍCEPS POLEA*

PRESS VERTICAL MÁQUINA

DÍA 2



4 x 12-10-8-8

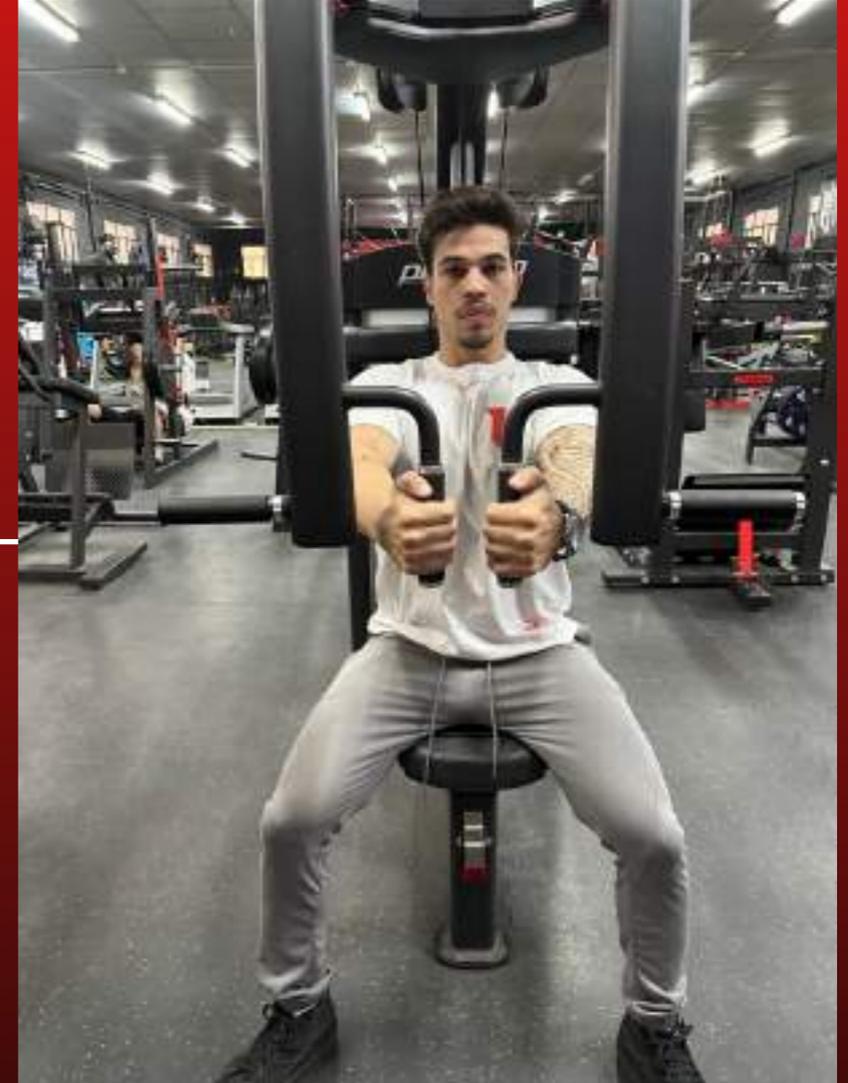


CONTRACTORA

DÍA 2



4 X12



JALÓN AL PECHO

DÍA 2



4 x15-12-10-8



REMO EN POLEA

DÍA 2



3 x 12-10-8



PRESS MILITAR MÁQUINA

DÍA 2



3 x 12-10-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

ELEVACIONES LATERALES

DÍA 2



3 x 12-10-8



EXTENSIONES EN POLEA

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



CURL EN POLEA

DÍA 2



4 x 12-10-8-8





GRACIAS