

RUTINA FULL BODY 2 DÍAS A LA SEMANA PARA MUJERSE

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.

ESPALDA /BICEPS

Día 1

- *JALÓN AL PECHO*
- *REMO EN POLEA*
- *CURL EN POLEA*
- *CURL EN MÁQUINA*
- *FEMORAL SENTADO*
- *PATADA*

JALÓN AL PECHO

DÍA 1



4 x15-12-10-8



REMO EN POLEA

DÍA 1



3 x 12-10-8



CURL EN POLEA

DÍA 1



3 x 12-10-8



CURL EN MÁQUINA

DÍA 1



3x 12-10-8



FEMORAL SENTADO

DÍA 1



4 x 15-12-10-8



PATADA EN MAQUÍNA

DÍA 1



3 x 12-10-8



PECHO/HOMBRO/TRICEPS/PIERNA

Día 2

- *ABDUCTORES ADDUCTORES*
- *EXTENSIONES PRESS MILITAR EN*
- *MÁQUINA PRESS MÁQUINA SENTADO*
- *EXTENSIONES DE TRÍCEPS EN POLEA*
- *PRESS FRANCES CON MANCUERNAS*
-
-

ABDUCTORES

DÍA 2



4 x 15-12-10-8



ADDUCTORES

DÍA 2



4x 15-12-10-8



EXTENSIONES

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



AGR
TEMPLE OF FITNESS

PRESS MILITAR MÁQUINA

DÍA 2



3 x 12-10-8



PRESS VERTICAL MÁQUINA

DÍA 2



3 x 12-10-8



EXTENSIONES EN POLEA

DÍA 2



4 x 12-10-8-8



PRESS FRANCES CON MANCUERNAS

DÍA 2



4 X12





GRACIAS