

# PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

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

Día1

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

# 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



3 x 12-10-8



# MARTILLO CON MANCUERNAS

DÍA 1



4x 12-10-8-6



# PECHO / HOMBRO

Día 2

- ***CONTRACTORA***
- ***PRESS INCLINADO MANCUERNAS***
- ***PRESS VERTICAL***
- ***PRESS MILITAR MÁQUINA***
- ***ELEVACIONES LATERALES***
- ***ELEVACIONES FRONTALES***

# CONTRACTORA

DÍA 2



4x 15-15-12-12



# PRESS INCLINADO MANCUERNAS

DÍA 2



4x 15-15-12-12



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# PRESS VERTICAL

DÍA 2



3 x 12



# PRESS MILITAR

DÍA 2



4 X 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# ELEVACIONES LATERALES

DÍA 2



3 x 12-10-8





# ELEVACIONES FRONTALES

DÍA 2



4 x 12-10-10-8



# CUADRICEPS / FEMORAL / GEMELOS

Día 3

- *ADDUCTOR (CERRAR)*
- *EXTENSIONES DE CUADRICEPS*
- *PRENSA 45°*
- *SENTADILLA HACK*
- *FEMORAL SENTADO*
- *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



3 x 12-10-8



# FEMORAL SENTADO

DÍA 3



4 x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# GEMELO SENTADO

DÍA 3



3x 15 a 20





# BRAZOS

Día 4

- *EXTENSIONES DE TRICEPS CON CUERDA*
- *PRESS FRANCES CON MANCUERNAS*
- *FONDOS EN MÁQUINA*
- *CURL SCOTT*
- *CURL MANCUERNAS*
- *ENCOGIMIENTOS DE ABDOMEN*

# EXTENSIONES DE TRÍCEPS CON CUERDA

DÍA 4



4x 15-12-10-8



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# PRESS FRANCÉS CON MANCUERNAS

DÍA 4



4 x 12-10-10-10



# FONDOS EN MÁQUINA

DÍA 4



3x 15



# CURL SCOTT MANCUERNAS

DÍA 4



4x 12-10-10-10



**AGR**  
TEMPLE OF FITNESS

# CURL MANCUERNAS

DÍA 4



4x 15-12-10-8



# ENCOGIMIENTOS ABDOMEN

DÍA 4



3x al fallo



# PIERNA

Día 5

- *FEMORAL TUMBADO*
- *PESO MUERTO RUMANO CON MANCUERNA*
- *FEMORAL DE PIE*
- *SENTADILLA BÚLGARA*
- *HIP THRUST*
- *PATDA*



# FEMORAL TUMBADO

DÍA 5



4x 15-12-10-8



# PESO MUERTO RUMANO

DÍA 5



4x 15-12-10-8



# FEMORAL DE PIE

DÍA 5



3 x-12-10-8



# SENTADILLA BÚLGARA

DÍA 5



3 x-12-10-8



# HIP THRUST

DÍA 5



3 x-12-10-8



# PATADA

DÍA 5



3 x-12-10-8





**GRACIAS**