

PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

AGR TEMPLE OF FITNESS



Tabla de Entrenamiento: 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 y bajas repeticiones, buscando estimular e hipertrofiar lo máximo posible la zona de trabajo. Siempre con una cadencia controlada, aguantando 1" en cada repetición.

Día 1

- ***ADDUCTOR (CERRAR)***
- ***EXTENSIONES DE CUADRICEPS***
- ***SENTADILLA PENDULO***
- ***PRENSA 45°***
- ***FEMORAL SENTADO***
- ***HIP THRUST***
- ***PATADA EN MÁQUINA***

ADDUCTOR

DÍA 1



4 x 15@12



EXTENSIONES DE CUADRICEPS

DÍA 1



4 X 15@12



SENTADIILLA PENDULO

DÍA 1



3 X 8@6



PRENSA 45°

DÍA 1



3 X 8@6



FEMORAL SENTADO

DÍA 1



3 X 15@12



HIP THRUST

DÍA 1



3 X 8@6



PATADA DE GLUTEO

DÍA 1



3 X15@12



Día 2

- ***JALÓN AL PECHO EN MÁQUINA***
- ***REMO LIBRE CON BARRA***
- ***REMO EN MÁQUINA DORIAN UNILATERAL***
- ***PRESS MILITAR EN MÁQUINA***
- ***ELEVACIONES LATERALES***
- ***HIPEREXTENSIONES***
- ***ABDOMINALES***

JALÓN AL PECHO EN MÁQUINA

DÍA 2



3 X 15@12



REMO LIBRE CON BARRA

DÍA 2



3 X 8@6



REMO EN MÁQUINA DORIAN UNILATERAL

DÍA 2



3 X 8@6



PRESS MILITAR

DÍA 3



3 X 8@6



AGR
TEMPLE OF FITNESS

ELEVACIONES LATERALES

DÍA 3



3 x 12-10-8



HIPEREXTENSIONES

DÍA 2



3 X 15@12



ABDOMEN EN MÁQUINA DE FONDOS

DÍA 2



4 x 12 A 15



Día 3

- ***CONTRACTORA***
- ***PRESS PLANO EN MÁQUINA***
- ***CURL EN POLEA UNILATERAL***
- ***MARTILLO CON MANCUERNAS UNILATERAL***
- ***EXTENSION DE TRICEPS***
- ***PRESS FRANCES CON MANCUERNAS***

CONTRACTORA

DÍA 3



3 X 15@12



PRESS PLANO MÁQUINA

DÍA 3



3 X 8@6



CURL EN POLEA

DÍA 2



3 X 15@12



MARTILLO CON MANCUERNAS

DÍA 2



3 X 8@6



EXTENSION DE TRICEPS

DÍA 3



4 X 15-12-10-8



PRESS FRANCES CON MANCUERNAS

DÍA 3



3 X 8@6



Día 4

- ***ABDUCTORES***
- ***FEMORAL TUMBADO***
- ***PESO MUERTO RUMANO CON MANCUERNAS***
- ***ZANCADA BULGARA***
- ***FEMORAL DE PIE***
- ***HIP THRUST***
- ***PATADA***

ABDUCTORES

DÍA 3



4 x 15@12



FEMORAL TUMBADO

DÍA 4



3 X 15@12



PESO MUERTO RUMANO CON MANCUERNAS

DÍA 4



3 X 8@6



ZANCADA BULGARA

DÍA 4



3 x 8@6



FEMORAL DE PIE

DÍA 4



3 X 15@12



HIP THRUST

DÍA 4



3X 8@6



PATADA

DÍA 4



3 X 15@12



ENCOGIMIENTOS ABDOMEN

DÍA 4



3x al fallo





GRACIAS