

ENTRENAMIENTO HIPERTROFIA MUSCULAR

(NIVEL INICIACIÓN)

Del 16/05 al 15/06 (3 DÍAS – 4 SEMANAS)

DÍA 1 – PECHO / BÍCEPS / ABS

→ CALENTAMIENTO

CINTA(CARRERA LEVE)



Tiempo
Intensidad



5 min.
Baja

→ EJERCICIO 1 PECHO: (Press de Banca plano con mancuernas)

PRESS DE BANCA PLANO CON MANCUERNAS



Carga
Series
Repeticiones



Misma
3
12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 2 PECHO:** *(Flexiones en suelo con rodillas apoyadas)*

**FLEXIONES EN SUELO CON
RODILLAS APOYADAS**



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	10 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 3 PECHO:** *(Pullover con mancuerna en banco plano)*

**PULLOVER CON MANCUERNA EN
BANCO PLANO**



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 4 PECHO:** *(Aperturas banco inclinado con mancuernas)*

**APERTURAS BANCO INCLINADO
CON MANCUERNAS**





 

Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 1 BÍCEPS:** *(Curl bíceps alterno con mancuernas)*

**CURL BÍCEPS ALTERNO CON
MANCUERNAS**






 

Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 2 BÍCEPS:** *(Curl bíceps en polea baja)*

CURL BÍCEPS POLEA BAJA



	 
Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 3 BÍCEPS:** *(Curl bíceps agarre martillo con mancuernas)*

CURL BÍCEPS AGARRE MARTILLO CON MANCUERNAS



	 
Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 4 BÍCEPS:** (Curl bíceps barra recta)

CURL BÍCEPS BARRA RECTA



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 1 ABDOMINALES:**

CRUNCH TUMBADO MANOS EN PECHO



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	10 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 2 ABDOMINALES:**

OBLICUOS CON MANCUERNAS



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	10 x 10 x 10

¡ENHORABUENA!

Acabas de completar la **1ª sesión** de entrenamiento.

¡BUEN TRABAJO!

ENTRENAMIENTO HIPERTROFIA MUSCULAR

(NIVEL INTERMEDIO)

Del 16/05 al 15/06 (3 DÍAS – 4 SEMANAS)

DÍA 2 – PIERNA / HOMBRO / ABS

→ CALENTAMIENTO

CINTA(CARRERA LEVE)



Tiempo
Intensidad



5 min.
Baja

→ EJERCICIO 1 PIERNA: (Sentadilla con mancuernas)

SENTADILLA CON MANCUERNAS



Carga
Series
Repeticiones



Misma
3
12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 2 PIERNA:** *(Curl femoral tumbado en máquina)*

CURL FEMORAL TUMBADO EN MÁQUINA



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 3 PIERNA:** *(Elevación de talón sentado con mancuernas)*

ELEVACIÓN DE TALÓN SENTADO CON MANCUERNAS



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 12 x 12

→ **EJERCICIO 4 PIERNA:** *(Hip Thrust con BOSU)*

HIP THRUST CON BOSU



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 12 x 12

→ **EJERCICIO 1 HOMBRO:** *(Press de hombros con mancuernas)*

PRESS DE HOMBROS CON MANCUERNAS



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 2 HOMBRO:** *(Elevaciones laterales mancuernas)*

ELEVACIONES LATERALES MANCUERNAS



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 3 HOMBRO:** *(Elevaciones laterales sentado con mancuernas alterno)*

ELEVACIONES LATERALES SENTADO CON MANCUERNAS ALTERNO




 

Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 4 HOMBRO:** *(Encogimientos de hombros con mancuernas)*

**ENCOGIMIENTOS DE HOMBROS
CON MANCUERNAS**



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 1 ABDOMINALES:** *(Encogimiento inversos)*

ENCOGIMIENTOS INVERSOS



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	10 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 2 ABDOMINALES:** *(Elevación de piernas alterno sobre banco plano)*

**ELEVACIÓN DE PIERNAS ALTERNO
SOBRE BANCO PLANO**



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	10 x 10 x 10

¡ENHORABUENA!

Acabas de completar la **2ª sesión** de entrenamiento

¡BUEN TRABAJO!

ENTRENAMIENTO HIPERTROFIA MUSCULAR

(NIVEL INTERMEDIO)

Del 16/05 al 15/06 (3 DÍAS – 4 SEMANAS)

DÍA 3 – ESPALDA / TRÍCEPS / ABS

→ CALENTAMIENTO

BICICLETA ESTÁTICA



Tiempo
Intensidad



5 min.
Baja

→ EJERCICIO 1 ESPALDA: (Jalón al pecho)

JALÓN AL PECHO



Carga
Series
Repeticiones



Misma
3
12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 2 ESPALDA:** *(Remo agarre estrecho)*

REMO AGARRE ESTRECHO



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 3 ESPALDA:** *(Serrato en polea alta)*

SERRATO EN POLEA ALTA



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 4 ESPALDA:** *(Remo con mancuernas en banco plano)*

REMO CON MANCUERNAS EN BANCO PLANO



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 1 TRÍCEPS:** *(Patada de tríceps)*

PATADA DE TRÍCEPS



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 2 TRÍCEPS:** *(Extensión de tríceps con cuerda)*

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON CUERDA





Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 3 TRÍCEPS:** *(Extensión tríceps a dos manos sobre la cabeza con mancuerna)*

EXTENSIÓN TRÍCEPS A DOS MANOS SOBRE LA CABEZA CON MANCUERNAS





Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 4 TRÍCEPS:** *(Press francés con mancuernas tumbado)*


PRESS FRANCÉS CON MANCUERNAS TUMBADO





	 
Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	12 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 1 ABDOMINALES:** *(Twist Ruso)*

TWIST RUSSO



	 
Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	10 x 10 x 10

→ **EJERCICIO 2 ABDOMINALES:** (Crunch tumbado manos en pecho)

CRUNCH TUMBADO MANOS EN PECHO



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	10 x 10 x 10

¡ENHORABUENA!

Acabas de completar la **3ª sesión** de entrenamiento

¡BUEN TRABAJO!