

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 | 5 min. |
| Intensidad | Baja |

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

PRESS DE BANCA PLANO CON MANCUERNAS



| | |
|--------------|--------------|
| Carga | Misma |
| Series | 3 |
| Repeticiones | 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 | 5 min. |
| Intensidad | Baja |

→ EJERCICIO 1 PIERNA: (Sentadilla con mancuernas)

SENTADILLA CON MANCUERNAS



| | |
|--------------|--------------|
| Carga | Misma |
| Series | 3 |
| Repeticiones | 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 | 5 min. |
| Intensidad | Baja |

→ EJERCICIO 1 ESPALDA: (Jalón al pecho)

JALÓN AL PECHO



| | |
|--------------|--------------|
| Carga | Misma |
| Series | 3 |
| Repeticiones | 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 RUSO



| | |
|--------------|--------------|
| 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!