

## ENTRENAMIENTO HIPERTROFIA MUSCULAR

### (NIVEL INTERMEDIO)

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)

##### PRESS DE BANCA PLANO



Carga  
Series  
Repeticiones



Misma  
4

12 x 12 x 12 x 12

→ **EJERCICIO 2 PECHO:** *(Cruces en polea alta)*

**CRUCES EN POLEA ALTA**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

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

**PULLOVER CON MANCUERNA EN BANCO PLANO**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

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

**APERTURAS BANCO INCLINADO  
CON MANCUERNAS**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

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

**CURL BÍCEPS ALTERNO CON  
MANCUERNAS SENTADO**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

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

**CURL BÍCEPS EN POLEA BAJA CON CUERDA**



Carga

Misma

Series

4

Repeticiones 12 x 12 x 12 x 12

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

**CURL BÍCEPS AGARRE MARTILLO CON MANCUERNAS**



Carga

Misma

Series

4

Repeticiones 12 x 12 x 12 x 12

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

**CURL BÍCEPS BARRA RECTA**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

→ **EJERCICIO 1 ABDOMINALES:**

**CRUNCH TUMBADO MANOS EN PECHO**



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	15 x 15 x 15

→ **EJERCICIO 2 ABDOMINALES:**

**OBLICUOS CON MANCUERNAS**



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	20 x 20 x 20

**¡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 – ESPALDA / TRÍCEPS / ABS**

##### → CALENTAMIENTO

CINTA(CARRERA LEVE)



Tiempo	5 min.
Intensidad	Baja

##### → EJERCICIO 1 ESPALDA: (Jalón al pecho)

JALÓN AL PECHO



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

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

**REMO AGARRE ESTRECHO**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

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

**SERRATO EN POLEA ALTA**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

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

**REMO CON MANCUERNAS EN  
BANCO PLANO**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

→ **EJERCICIO 1 TRÍCEPS:** *(Press francés barra Z tumbado)*

**PRESS FRANCÉS BARRA Z  
TUMBADO**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

→ **EJERCICIO 2 TRÍCEPS:** *(Patada de tríceps)*

**PATADA DE TRÍCEPS**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

→ **EJERCICIO 3 TRÍCEPS:** *(Extensión de tríceps con cuerda)*

**EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON CUERDA**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

→ **EJERCICIO 4 TRÍCEPS:** *(Extensión tríceps a dos manos sobre la cabeza con mancuerna)*

**EXTENSIÓN TRÍCEPS A DOS MANOS SOBRE LA CABEZA CON MANCUERNAS**





Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

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

**TWIST RUSSO**





Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	20 x 20 x 20

→ **EJERCICIO 2 ABDOMINALES:** (Press Pallof con goma o polea)

**PRESS PALLOF**



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	15 x 15 x 15

**¡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** – **PIERNA / HOMBRO / ABS**

→ CALENTAMIENTO

##### BICICLETA ESTÁTICA



Tiempo  
Intensidad



5 min.  
Baja

→ EJERCICIO 1 PIERNA: (Sentadilla con barra)

##### SENTADILLA CON BARRA



Carga  
Series  
Repeticiones



Misma  
4

12 x 12 x 12 x 12

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

**CURL FEMORAL TUMBADO EN MÁQUINA**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

→ **EJERCICIO 3 PIERNA:** *(Elevación de talones de pie en multipower)*

**ELEVACIÓN DE TALONES DE PIE EN MULTIPOWER**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

→ **EJERCICIO 4 PIERNA:** *(Hip Thrust con barra en banco)*

**HIP THRUST CON BARRA EN BANCO**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

→ **EJERCICIO 1 HOMBRO:** *(Press Arnold sentado)*

**PRESS ARNOLD SENTADO**



Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

## PRESS DE HOMBROS A UNA MANO CON KETTLEBELL



**Carga**

**Series**

**Repeticiones**



 **Misma**

**4**

**12 x 12 x 12 x 12**

→ **EJERCICIO 4 HOMBRO:** *(Elevación frontal en polea baja)*

**ELEVACIÓN FRONTAL EN POLEA BAJA**






 

Carga	Misma
Series	4
Repeticiones	12 x 12 x 12 x 12

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

**ENCOGIMIENTOS INVERSOS**



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	15 x 15 x 15

→ **EJERCICIO 2 ABDOMINALES: (Rueda)**

**RUEDA**



Carga	Misma
Series	3
Repeticiones	10 x 10 x 8

**¡ENHORABUENA!**

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

**¡BUEN TRABAJO!**