

## **PLAN DE ENTRENAMIENTO: HIPERTROFIA Y FUERZA – NIVEL INTERMEDIO**

**Entrenador:** Javier Delgado

**Email:** javierdel@ucm.es

**Duración:** 6 semanas

**Nivel:** Intermedio

**Dificultad:** Alta

**Precio:** 19,99€

---

### **OBJETIVO DEL PLAN**

Promover la hipertrofia muscular mediante un enfoque dividido por grupos musculares, con ejercicios multiarticulares, técnicas de sobrecarga progresiva y volumen moderado-alto.

---

### **EQUIPAMIENTO NECESARIO**

- Mancuernas y barra
  - Banco ajustable
  - Polea o bandas elásticas
  - Esterilla
  - Acceso a máquina de remo o bici (opcional)
- 

### **ESTRUCTURA SEMANAL (repetir durante 6 semanas, progresando peso o repeticiones)**

#### **Lunes – Pecho y Tríceps**

- Press banca plano con barra – 4x8
- Press inclinado con mancuernas – 3x10
- Aperturas en banco plano – 3x12
- Fondos de tríceps (con asistencia si es necesario) – 3x10
- Jalones en polea – 3x12
- Press francés con barra Z – 3x10
- Estiramientos

#### **Martes – Espalda y Bíceps**

- Remo con barra – 4x8
- Dominadas (o jalón si no puedes hacerlas) – 3x8-10
- Remo con mancuerna a una mano – 3x10

- Curl con barra – 3x10
- Curl alterno con mancuernas – 3x12
- Curl martillo – 3x10
- Estiramientos

### **Miércoles – Piernas (Fuerza)**

- Sentadilla con barra – 4x8
- Prensa – 3x10
- Peso muerto rumano – 3x8
- Zancadas con mancuernas – 3x12
- Elevaciones de talones (gemelos) – 3x15
- Abductores en máquina o banda – 3x15
- Estiramientos

### **Jueves – Hombros y Core**

- Press militar con barra o mancuernas – 4x8
- Elevaciones laterales – 3x12
- Elevaciones frontales – 3x12
- Face pull o pájaros – 3x15
- Plancha abdominal – 3x1 min
- Elevaciones de piernas colgado o en banco – 3x15
- Crunch con peso – 3x20
- Estiramientos

### **Viernes – Full Body Metabólico (Opcional)**

- Circuito 3 rondas (sin descanso entre ejercicios):
  - Sentadillas con salto – 15
  - Flexiones – 15
  - Burpees – 10
  - Remo con mancuerna – 12 por brazo
  - Plancha dinámica – 45 seg
- 1 min descanso entre rondas
- Estiramientos

### **Sábado – Cardio o actividad libre**

- Caminata rápida 45 min
- O bici, senderismo, natación, etc.

### **Domingo – Descanso total**

---

#### **BENEFICIOS ESPERADOS**

- Incremento significativo de masa muscular
  - Mejora del rendimiento en fuerza y resistencia
  - Mejora de la postura y la composición corporal
  - Aumento de la densidad ósea y la salud metabólica
- 

#### **RECOMENDACIONES**

- Lleva un registro del peso levantado para aplicar **sobrecarga progresiva**
- Prioriza técnica sobre peso, especialmente en los ejercicios básicos
- Mantén una dieta rica en proteínas y calorías adecuadas
- Duerme al menos 7-8 horas por noche
- Si sientes fatiga acumulada, reduce volumen en la semana 4 como “descarga”