

Plan de Entrenamiento Semanal

The Gym Modelo

Programa de Entrenamiento Personalizado

Introducción

Este programa de entrenamiento está diseñado para maximizar el desarrollo muscular y la resistencia. Cada día trabajaremos un grupo muscular específico utilizando una combinación de ejercicios que incluyen máquinas y trabajo corporal. Realiza **5 series** con repeticiones de **25-20-15-10-5**, aumentando progresivamente el peso en cada serie.

A continuación, te detallo el plan de entrenamiento para cada día de la semana. Recuerda que debes aumentar el peso progresivamente conforme avanzas en las series y repeticiones.

Lunes: Pecho y Tríceps

Entrenamiento de Pecho y Tríceps

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (aumentar cada serie)
Press de Banca	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Press Inclinado	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Aperturas con Mancuernas	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Fondos	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Extensiones de Tríceps en Polea	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Abdominales en Banco Declinado	5	25-20-15-10-5	-
Crunches en Fitball	5	25-20-15-10-5	-

Martes: Espalda y Bíceps

Entrenamiento de Espalda y Bíceps

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (aumentar cada serie)
Jalón al Pecho	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Remo en Máquina Sentado	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Pull Over en Polea	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Curl de Bíceps en Máquina	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Curl en Banco Scott	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Abdominales en Máquina	5	25-20-15-10-5	-
Elevaciones de Piernas	5	25-20-15-10-5	-

Miércoles: Piernas

Entrenamiento de Piernas

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (aumentar cada serie)
Prensa de Piernas	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Extensiones de Pierna	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Curl de Piernas Acostado	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Sentadillas en Máquina Smith	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Elevación de Talones en Máquina	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Abdominales en Banco Declinado	5	25-20-15-10-5	-

Jueves: Hombros y Abdominales

Entrenamiento de Hombros y Abdominales

Ejercicio	Serie s	Repeticiones	Peso (aumentar cada serie)
Press Militar con Barra	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Elevaciones Laterales	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Elevaciones Frontales con Mancuernas	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Pájaros en Máquina	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Encogimientos de Trapecio	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Abdominales en Máquina	5	25-20-15-10-5	-

Viernes: Brazos (Bíceps y Tríceps)

Entrenamiento de Bíceps y Tríceps

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (aumentar cada serie)
Curl de Bíceps con Barra	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Curl Martillo	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Fondos en Paralelas	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Extensiones de Tríceps en Polea	5	25-20-15-10-5	Aumentar progresivamente
Abdominales en Fitball	5	25-20-15-10-5	-
Crunches en Máquina	5	25-20-15-10-5	-

Resumen de la Semana

- **Lunes:** Pecho y Tríceps
- **Martes:** Espalda y Bíceps
- **Miércoles:** Piernas
- **Jueves:** Hombros y Abdominales
- **Viernes:** Brazos (Bíceps y Tríceps)

Este plan está diseñado para trabajar todos los grupos musculares principales, usando una combinación de máquinas y ejercicios orientados a la hipertrofia. La progresión de las repeticiones y el aumento progresivo del peso te ayudarán a lograr un desarrollo muscular óptimo.