

Plan de Entrenamiento Semanal

The Gym Mondelo

Programa de Entrenamiento Personalizado – Triseries

Introducción

Este programa de entrenamiento está diseñado utilizando la técnica de **triseries**, donde realizarás tres ejercicios consecutivos sin descanso entre ellos. Las triseries permiten trabajar de forma más intensa y eficiente varios grupos musculares a la vez, mejorando la resistencia y la fuerza.

En cada triserie, realizarás **15-12-10-8 repeticiones** en cada ejercicio, aumentando progresivamente el peso. Entre cada triserie, toma un descanso de **90-120 segundos** para recuperar la energía necesaria para el siguiente ciclo.

Lunes: Pecho, Tríceps y Abdominales (Triseries)

Triserie	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Series	Repeticiones
1	Press de Banca	Press Inclinado con Mancuernas	Aperturas en Máquina de Pecho	4	15-12-10-8
2	Fondos en Máquina para Tríceps	Extensiones de Tríceps en Polea	Rompecráneos con Barra	4	15-12-10-8
3	Crunches en Máquina Abdominal	Elevaciones de Piernas en Banco	Crunches con Rueda Abdominal	4	15-12-10-8

Martes: Espalda, Bíceps y Abdominales (Triseries)

Triserie	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Series	Repeticiones
1	Jalón al Pecho en Polea	Remo en Máquina Sentado	Pull-over en Máquina	4	15-12-10-8
2	Curl de Bíceps en Máquina	Curl de Bíceps con Barra	Curl Martillo en Máquina	4	15-12-10-8
3	Crunches en Máquina Abdominal	Elevaciones de Piernas en Banco	Crunches Oblicuos	4	15-12-10-8

Miércoles: Piernas (Triseries)

Triserie	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Series	Repeticiones
1	Prensa de Piernas	Sentadillas en Máquina	Extensiones de Piernas en Máquina	4	15-12-10-8
2	Curl de Piernas en Máquina	Peso Muerto con Barra	Abductores en Máquina	4	15-12-10-8
3	Elevaciones de Talones para Gemelos	Gemelos en Prensa de Piernas	Gemelos Sentados en Máquina	4	15-12-10-8

Jueves: Hombros, Trapecios y Abdominales (Triseries)

Triserie	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Series	Repeticiones
1	Press Militar con Barra	Elevaciones Laterales con Mancuernas	Elevaciones Frontales con Mancuernas	4	15-12-10-8
2	Remo al Mentón con Barra	Encogimientos de Trapecios con Mancuernas	Elevaciones de Trapecios en Máquina	4	15-12-10-8
3	Crunches en Máquina Abdominal	Elevaciones de Piernas en Banco	Crunches Oblicuos	4	15-12-10-8

Viernes: Brazos (Bíceps, Tríceps) y Abdominales (Triseries)

Triserie	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Series	Repeticiones
1	Curl de Bíceps con Barra	Curl en Máquina de Bíceps	Curl de Bíceps Martillo	4	15-12-10-8
2	Fondos en Máquina para Tríceps	Extensiones de Tríceps en Polea	Rompecráneos con Barra	4	15-12-10-8
3	Crunches en Máquina Abdominal	Elevaciones de Piernas en Banco	Crunches con Rueda Abdominal	4	15-12-10-8

Recuerda

- Realiza los ejercicios de cada triserie de manera consecutiva sin descanso entre ellos.
 - Tómate un breve descanso (90-120 segundos) entre cada triserie.
 - Ajusta el peso progresivamente para seguir desafiando a tu cuerpo y mejorar la fuerza y resistencia.
-

Conclusión

Este formato con **triserries** permite realizar un trabajo de alta intensidad en poco tiempo, enfocándose en diferentes grupos musculares de forma simultánea. ¡Listo para poner en práctica!