

# Plan de Entrenamiento Semanal

## The Gym Mondelo

### Programa de Entrenamiento Personalizado – Rest-Pause

#### Introducción

Este programa de entrenamiento está basado en el método **rest-pause**, donde cada ejercicio se realiza en **4 series al fallo**. Después de cada serie, descansarás solo **20 segundos** antes de continuar con la siguiente. Este enfoque es ideal para aumentar la intensidad, mejorar la fuerza y promover el crecimiento muscular.

Recuerda que el objetivo es llegar al **fallo muscular** en cada serie. No te preocupes si no puedes completar las mismas repeticiones en todas las series; lo importante es desafiar al músculo hasta el agotamiento.

#### Lunes: Pecho y Tríceps (Rest-Pause)

Ejercicio	Descripción	Series	Repeticiones
Press de Banca	Realiza el press plano con barra. Hazlo hasta llegar al fallo en cada serie.	4 series	Al fallo
Press Inclinado con Mancuernas	Realiza el press inclinado en banco con mancuernas, trabajando el pecho superior.	4 series	Al fallo
Fondos	Realiza fondos en paralelas, enfocándose en trabajar el pecho y los tríceps.	4 series	Al fallo
Extensiones de Tríceps con Mancuerna	Usa una mancuerna para realizar extensiones de tríceps por encima de la cabeza.	4 series	Al fallo

## Martes: Espalda y Bíceps (Rest-Pause)

Ejercicio	Descripción	Series	Repeticiones
Jalón al Pecho	Realiza el jalón al pecho con agarre amplio, enfocándote en la espalda alta.	4 series	Al fallo
Remo con Barra	Realiza el remo con barra, llevando los codos hacia atrás y apretando los omóplatos.	4 series	Al fallo
Remo en Máquina	Realiza el remo en máquina para un control más preciso del movimiento.	4 series	Al fallo
Curl con Barra	Realiza curls con barra, enfocándose en la contracción del bíceps.	4 series	Al fallo

---

## Miércoles: Piernas (Rest-Pause)

Ejercicio	Descripción	Series	Repeticiones
Sentadillas	Realiza sentadillas con barra, enfocándose en la profundidad del movimiento.	4 series	Al fallo
Prensa de Piernas	Realiza el press de piernas en máquina, trabajando los cuádriceps y glúteos.	4 series	Al fallo
Extensiones de Piernas	Realiza las extensiones en máquina, enfocándose en la contracción de los cuádriceps.	4 series	Al fallo
Curl de Piernas Acostado	Realiza el curl de piernas en máquina acostado para trabajar los femorales.	4 series	Al fallo

---

## Jueves: Hombros y Trapecio (Rest-Pause)

Ejercicio	Descripción	Series	Repeticiones
Press Militar con Barra	Realiza el press militar para trabajar los hombros en su totalidad.	4 series	Al fallo
Elevaciones Laterales	Realiza las elevaciones laterales con mancuernas, enfocándose en la parte media del hombro.	4 series	Al fallo
Elevaciones Frontales	Realiza elevaciones frontales con mancuernas para trabajar la parte frontal del hombro.	4 series	Al fallo
Encogimientos de Trapecio	Realiza los encogimientos con barra para trabajar el trapecio.	4 series	Al fallo

## Viernes: Brazos (Rest-Pause)

Ejercicio	Descripción	Series	Repeticiones
Curl con Mancuernas	Realiza curls con mancuernas, enfocándose en la contracción de los bíceps.	4 series	Al fallo
Curl de Bíceps en Banco Predicador	Realiza curls en banco predicador para un mayor aislamiento del bíceps.	4 series	Al fallo
Press de Tríceps en Máquina	Realiza press de tríceps en máquina, enfocándose en la extensión completa del codo.	4 series	Al fallo
Fondos entre Bancos	Realiza fondos entre bancos, trabajan los tríceps en su máxima extensión.	4 series	Al fallo

### Notas

- Asegúrate de descansar sólo **20 segundos** entre cada serie.
- El objetivo es llegar al **fallo muscular** en cada serie, así que no te preocupes si no puedes completar la misma cantidad de repeticiones en cada una.
- Incrementa el peso progresivamente, pero siempre mantén una técnica adecuada para evitar lesiones.