

Plan de Entrenamiento Semanal

The Gym Mondelo

Programa de Entrenamiento Personalizado – Superseries

Introducción

Este programa de entrenamiento está diseñado utilizando la técnica de **superseries**, donde realizarás dos ejercicios consecutivos para trabajar intensamente los grupos musculares. El formato de **superseries** ayuda a incrementar la intensidad y optimizar el tiempo de entrenamiento, aumentando tanto la fuerza como la resistencia muscular.

En este entrenamiento, realizarás **15-12-10-8 repeticiones** en cada ejercicio, aumentando progresivamente el peso. Entre cada superserie, toma un descanso de 60-90 segundos antes de repetir el ciclo.

Lunes: Pecho y Tríceps (Super Series)

Superserie	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Series	Repeticiones
1	Press de Banca	Press Inclinado con Mancuernas	4	15-12-10-8
2	Fondos en Paralelas	Pullover con Mancuerna	4	15-12-10-8
3	Aperturas con Mancuernas	Press de Banca en Máquina	4	15-12-10-8
4	Pullover en Máquina	Rompecráneos (Extensión de Tríceps)	4	15-12-10-8

Martes: Espalda y Bíceps (Superseries)

Superserie	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Series	Repeticiones
1	Pull-Up (Dominadas)	Remo con Barra	4	15-12-10-8
2	Remo en Máquina	Curl con Barra	4	15-12-10-8
3	Pull-Down (Polea Alta)	Curl en Máquina (Concentrado)	4	15-12-10-8
4	Remo con Mancuernas	Curl Martillo con Mancuernas	4	15-12-10-8

Miércoles: Piernas (Superseries)

Superserie	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Series	Repeticiones
1	Sentadillas con Barra	Prensa de Piernas	4	15-12-10-8
2	Extensiones de Piernas	Curl Femoral en Máquina	4	15-12-10-8
3	Zancadas con Mancuernas	Sentadillas en Máquina	4	15-12-10-8
4	Elevación de Talones (Gemelos)	Curl Femoral en Banco	4	15-12-10-8

Jueves: Hombros (Superseries)

Superserie	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Series	Repeticiones
1	Press Militar con Barra	Elevación Lateral con Mancuernas	4	15-12-10-8
2	Elevación Frontal con Mancuernas	Elevación Lateral en Máquina	4	15-12-10-8
3	Remo al Mentón con Barra	Face Pull con Cable	4	15-12-10-8
4	Press Arnold con Mancuernas	Pájaros con Mancuernas	4	15-12-10-8

Viernes: Brazo (Superseries)

Superserie	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Series	Repeticiones
1	Curl con Barra	Rompecráneos (Extensión de Tríceps)	4	15-12-10-8
2	Curl Martillo con Mancuernas	Pullover con Mancuerna	4	15-12-10-8
3	Curl Concentrado (con Mancuerna)	Fondos en Paralelas	4	15-12-10-8
4	Curl con Cable	Extensiones en Polea Alta	4	15-12-10-8

Notas

- **Descanso entre Superseries:** Tómate un descanso de 60-90 segundos entre cada superserie.
 - **Progresión de Peso:** A medida que avances con las repeticiones, aumenta progresivamente el peso para asegurar la mejora de fuerza y resistencia.
-

Conclusión

Este programa está diseñado para maximizar tu fuerza y resistencia mediante la técnica de **superseries**. Asegúrate de seguir la estructura de repeticiones y descansar adecuadamente entre cada ciclo para optimizar tus resultados.