

Plan de Entrenamiento Semanal

The Gym Modelo

Programa de Entrenamiento Personalizado

Introducción

Este programa de entrenamiento está diseñado para ayudarte a alcanzar tus metas de fuerza y acondicionamiento físico. A lo largo de la semana, trabajarás diferentes grupos musculares de forma intensiva, asegurando una rutina completa y equilibrada. El objetivo es aumentar la fuerza, mejorar la resistencia y tonificar el cuerpo.

A continuación, verás los detalles para cada día de la semana. Asegúrate de seguir las indicaciones de repeticiones y series, y no olvides ajustar el peso progresivamente.

Lunes: Pecho y Tríceps

Entrenamiento de Pecho y Tríceps

- **Máquinas de Pecho:** 6 máquinas diferentes
- **Máquinas de Tríceps:** 2 máquinas
- **Abdominales:** 2 ejercicios
- **Cardio:** 10 minutos de cinta

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (aumentar cada serie)
Press de Banca	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Press Inclinado	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Aperturas con Mancuernas	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Fondos	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Extensiones de Tríceps en Polea	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Abdominales en Banco Declinado	4	12-10-8-6	-
Crunches en Fitball	4	12-10-8-6	-

Martes: Espalda y Bíceps

Entrenamiento de Espalda y Bíceps

- **Máquinas de Espalda:** 6 máquinas diferentes
- **Máquinas de Bíceps:** 2 máquinas
- **Abdominales:** 2 ejercicios
- **Cardio:** 10 minutos de bicicleta

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (aumentar cada serie)
Dominadas Asistidas	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Remo en Máquina	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Pullover en Polea	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Curl de Bíceps con Barra	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Curl de Bíceps en Banco Scott	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Abdominales en máquina	4	12-10-8-6	-
Elevaciones de Piernas	4	12-10-8-6	-

Miércoles: Piernas

Entrenamiento de Piernas

- **Cuádriceps:** 5 máquinas
- **Femorales:** 3 máquinas
- **Aductores:** 1 máquina

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (aumentar cada serie)
Sentadillas en Máquina Smith	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Prensa de Piernas	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Extensiones de Pierna	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Curl de Pierna (Femorales)	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Aductores en Máquina	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente

Jueves: Hombros

Entrenamiento de Hombros y Hombro Posterior

- **Hombros:** 5 máquinas
- **Hombro Posterior:** 3 máquinas
- **Abdominales:** 2 ejercicios
- **Cardio:** 10 minutos de elíptica

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (aumentar cada serie)
Press Militar con Mancuernas	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Elevaciones Laterales	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Elevaciones Frontales	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Face Pull (Hombro Posterior)	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Pájaros en Máquina	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Abdominales en máquina	4	12-10-8-6	-
Crunches en Fitball	4	12-10-8-6	-

Viernes: Brazos (Bíceps y Tríceps)

Entrenamiento de Bíceps y Tríceps

- **Bíceps:** 4 máquinas
- **Tríceps:** 4 máquinas
- **Abdominales:** 2 ejercicios
- **Cardio:** 10 minutos de salto a la comba

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (aumentar cada serie)
Curl de Bíceps con Barra	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Curl Martillo	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Extensiones de Tríceps	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Fondos en Paralelas	4	12-10-8-6	Aumentar progresivamente
Abdominales en máquina	4	12-10-8-6	-
Elevaciones de Piernas	4	12-10-8-6	-

Conclusión

Este programa ha sido diseñado para maximizar tus resultados en cada grupo muscular. Sigue el plan con disciplina, ajustando el peso de cada ejercicio según sea necesario para garantizar la progresión. Recuerda descansar adecuadamente entre series y mantener una nutrición adecuada para alcanzar los mejores resultados.