

# Plan de Entrenamiento Semanal

## The Gym Modelo

### Programa de Entrenamiento Personalizado – Musculatura (Fuerza e Hipertrofia)

---

#### Introducción

Este programa de entrenamiento está diseñado para mejorar la **fuerza muscular** y la **hipertrofia**. Trabajaremos con **4 series** por ejercicio, aumentando las repeticiones mientras disminuimos el peso en cada serie. Las repeticiones serán de **4-6-8-10**, lo que te permitirá maximizar el esfuerzo en las primeras series con el peso más alto y luego realizar más repeticiones con menos peso. Este enfoque es perfecto para estimular tanto la fuerza como el crecimiento muscular.

---

## Lunes: Pecho y Tríceps (Musculatura)

### Entrenamiento de Pecho y Tríceps

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (bajar cada serie)
Press de Banca	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Press Inclinado con Mancuernas	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Aperturas con Mancuernas	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Fondos en Paralelas	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Extensiones de Tríceps en Polea	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente

---

## Martes: Espalda y Bíceps (Musculatura)

### Entrenamiento de Espalda y Bíceps

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (bajar cada serie)
Jalón al Pecho (Polea Alta)	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Remo con Barra	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Remo en Máquina	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Curl con Barra para Bíceps	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Curl Martillo con Mancuernas	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente

## Miércoles: Piernas (Musculatura)

### Entrenamiento de Piernas

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (bajar cada serie)
Sentadillas con Barra	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Prensa de Piernas	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Extensiones de Pierna en Máquina	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Curl de Pierna en Máquina (Femorales)	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Elevación de Talones (Gemelos)	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente

## Jueves: Hombros (Musculatura)

### Entrenamiento de Hombros

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (bajar cada serie)
Press Militar con Barra	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Elevaciones Laterales con Mancuernas	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Elevaciones Frontales con Mancuernas	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Remo al Mentón con Barra	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Pájaros para Hombro Posterior	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente

# Viernes: Brazos (Musculatura)

## Entrenamiento de Bíceps y Tríceps

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso (bajar cada serie)
Curl con Barra	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Curl Alterno con Mancuernas	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Fondos en Paralelas	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Extensiones de Tríceps en Polea	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente
Curl Concentrado para Bíceps	4	4-6-8-10	Bajar progresivamente

---

## Conclusión

Este programa está diseñado para ayudarte a aumentar la fuerza muscular y la hipertrofia mediante un enfoque de entrenamiento estructurado y desafiante. Recuerda que el objetivo es incrementar progresivamente el peso mientras sigues el patrón de repeticiones de **4-6-8-10**, ajustando el peso en cada serie. Trabaja siempre con intensidad y enfócate en mantener una técnica adecuada para obtener los mejores resultados.