



LUCAS OVIEDO

Objetivos: Masa Muscular

Peso: 90kg Altura: 185

Días a entrenar: 5

Horarios: 20hs

Insta: @lucasoviedo9

Lugar de entreno: gym

Zona: San Isidro

Dedicación: Home office

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DIA 1

ENFOQUE PECHO - TRICEPS

Press inclinado 45° en smith 2x10 para calentar + 3x12-10 + 2 drop x fallo

Press inclinado 35° con mancuernas 4x12-10

Aperturas en pec fly 4x15-12 + 2 drop x fallo

Extension triceps con sogá polea alta 4x15-12

Frances tumbado con mancuernas agarre neutro 3x12-10

Extension supina con estribo unilateral 2x10-8

Circuito Cardio:

Encogimiento abs en polea alta 4x20

Crunch declinado con peso 4x20

Sets de 3 vueltas sin descanso entre ejercicios. Descansar 1 min entre sets y repetir

DIA 2

ENFOQUE ESPALDA - HOMBROS - BICEPS

Jalones pronos 2x10 para calentar + 3x12-10 + 2 drop x fallo

Vuelos laterales sentado 4x12-10

Remo unilateral con mancuernas 3x12-10

Jalones neutros con V o estribos 3x10-8 + 1 drop x fallo

Pullover con sogá 3x10-8

Vuelos posteriores en pec fly 3x15-12

Curl con mancuernas alternando 3x12-10
Martillo con soga polea baja 3x12-10 + 2 drop x fallo
Curl con barra w parado 3x10-8

DIA 3

ENFOQUE PIERNAS

Sentadilla en smith 2x10 para calentar + 4x10-8
Estocadas con mancuernas en el lugar 3x10-8
Sentadilla bulgara con mancuernas 3x10-8
Sillon cuadriceps 4x12-10 + 2 drop x fallo
Peso muerto con barra 4x10-8
Abductores en maquina 3x10-8 en S/S con aducciones 3x10-8
Elevacion gemelos en smith 4x15

Circuito Cardio:

Encogimiento abs en polea alta 4x20
Crunch declinado con peso 4x20

Sets de 3 vueltas sin descanso entre ejercicios. Descansar 1 min entre sets y repetir

DIA 4

ENFOQUE HOMBROS - TRICEPS

Vuelos laterales con manc sentado 2x10 para calentar + 4x12-10 + 1 drop al 25% fallo
Press militar en smith 4x12-10
Vuelos posteriores en pec fly 4x15-12 + 2 drop x fallo
Vuelos frontales con mancuernas 3x10-8

Extension triceps con soga polea alta 4x15-12
Extension triceps tras nuca con soga polea alta 4x10-8

Superserie (4) Descansar 1.30 min entre series

Frances con mancuernas agarre neutro 2xfallo

DIA 5

ENFOQUE PECHO - PIERNAS

Press inclinado 45° en smith 2x10 para calentar + 3x12-10 + 2 drop x fallo
Press inclinado 35° con mancuernas 3x12-10
Aperturas en pec fly 4x15-12 + 2 drop x fallo

Sentadilla en smith 2x10 para calentar + 4x10-8
Sentadilla bulgara con mancuernas 3x10-8
Sillon cuadriceps 4x12-10 + 2 rest pause x fallo
Camilla femorales 4x12-10
Abductores en maquina 3x10-8 en S/S con aducciones 3x10-8
Elevacion gemelos en smith 4x15

Realizar sobrecargas progresivas, es decir, en cada serie ir aumentando un poco el peso. El peso en los ejercicios los manejas vos, vas midiendolo, lo importante es que llegues a las repes indicadas. También es importante que las ultimas 3 o 4 repeticiones cuesten mucho asi llegamos a trabajar las fibras mas profundas de los musculos. Siempre y cuando se respete bien la técnica. Descansar lo indicado: En los ejercicios por separado 2 min, entre series 1.30 min. En sets/superseries 1.30/2 min

Priorizar tecnicas antes que peso. Hacer 5 minutos de calentamiento con movilidad articular y rotaciones antes de cada entrenamiento.

PLAN DE ALIMENTACIÓN



