



**MATIAS GASTON**

Objetivos: Masa Muscular

Peso: 68kg Altura: 178 Edad: 36

Días de entreno: 4

Horarios: 18hs

Insta: @matiasrld

Lugar de entreno: Gym

Zona: Rosario, Santa Fe

Dedicación: Policia

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

### DIA 1

#### ENFOQUE HOMBROS - TRICEPS

Vuelos laterales con mancuernas 2x10 para calentar + 4x12-10

Press militar en maquina 3x12-10

Vuelos frontales con mancuernas unilateral agarre neutro 3x10-8

Vuelos posteriores en maquina pec fly 3x15-12

Extension de triceps con soga polea alta 3x12-10

Extension de triceps tras nuca con soga 3x10-8

#### Circuito cardio:

ABS en maquina o crunch con una mancuerna/disco de 10kg x15

ABS cortos sin peso x fallo

1 min caminata rapida en cinta

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

### DIA 2

#### ENFOQUE ESPALDA - BICEPS

Jalones neutros con estribos o con agarre V 2x10 para calentar + 4x12-10

Remo en maquina con barra agarre pronos 3x12-10

Pullover con soga polea alta 3x12-10

Curl biceps con mancuernas alternado 4x10-8

Martillo con sog a polea baja 3x12-10  
Scott con barra w 3x12-10

Circuito cardio:

ABS en maquina o crunch con una mancuerna/disco de 10kg x15  
ABS cortos sin peso x fallo  
1 min caminata rapida en cinta

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

**DIA 3**

**ENFOQUE PIERNAS**

Sentadilla smith 2x10 para calentar + 4x10-8  
Estocadas con mancuernas 3x10-8  
Sillon cuadriceps 4x15-12  
Peso muerto con barra 4x10-8  
Camilla/sillon femorales 3x10-8  
Abductores en maquina 3x10  
Elevacion de gemelos en smith con step o maquina 4x15

Circuito cardio:

ABS en maquina o crunch con una mancuerna/disco de 10kg x15  
ABS cortos sin peso x fallo  
1 min caminata rapida en cinta

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

**DIA 4**

**ENFOQUE PECHO - BRAZOS**

Press inclinado con barra 2x10 para calentar + 4x10-8  
Press plano con mancuernas 4x10-8  
Aperturas en maquina 3x15-12  
Aperturas inclinadas con mancuernas 3x10-8

Curl biceps con barra 3x10-8  
Extension triceps con barra polea alta 3x10-8  
Martillo con mancuernas 3x10-8  
Extension frances tumbado con barra 3x10-8

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 reps 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 min.



***IF THIS WAS EASY, EVERYONE  
WOULD BE GOOD***