

GUIA DE ENTRENAMIENTO

Nombre: **Gabriel Rojas**

Fecha desde: **22/11/24**

Fecha Hasta: **22/02/25**

Lunes (Hombros y Pecho)			
Ejercicio	Series	Rep	Descanso
Press de Banca Inclinado con barra	4	8-10 pesadas (La última serie con rest-pause: 8-10 reps Descanso 10seg y realizo 5 reps mas)	1.30 Min
Press militar con barra	4	8-10 (última serie drop set: 8 reps pesadas, reduce peso un 30% y haz otras 10-12 reps).	1.30 Min
Aperturas inclinadas con mancuernas	4	10-12	1.30 Min
Superset Elevaciones laterales con mancuerna + con elevaciones frontales con disco	4	10-12 c/d Ejercicio	1.30 Min
Fondos en paralelas Con peso de ser posible	4	8-10	1.30 Min
Face pulls	4	12-15 (Isométrico de 2 seg en la contracción).	1.30 Min

Martes (Espalda y Biceps)			
Ejercicio	Series	Rep	Descanso
Dominadas lastradas o libres	4	6-8 (última serie con negativas controladas: sube normal, baja en 5 seg)	1.30 Min
Remo con barra	4	8-10 (La última serie con rest-pause: 8-10 reps Descanso 10seg y realizo 5 reps mas)	1.30 Min
Superset Remo en máquina unilateral + con jalón en polea alta.	4	10-12 c/d Ejercicio	1.30 Min
Curl de bíceps con barra	4	10-12 (última serie drop set: 10 reps pesadas, reduce peso un 30% y haz otras 12 reps)	1.30 Min
Curl martillo con mancuernas	4	12-15	1.30 Min
Encogimientos con barra para trapecios	4	12-15 (Isometrica de 2 seg en la contracción).	1.30 Min

Miercoles (Piernas)			
Ejercicio	Series	Rep	Descanso
Sentadilla en Smith	4	10-12 (Bajar en 3 seg, mantenerte 2 seg en el fondo y sube explosivo).	1.30 Min
Prensa	4	12-15 (La última serie con rest-pause: 12-15 reps Descanso 10seg y realizo 8 reps mas)	1.30 Min
Peso muerto convencional	4	12-15 (isométrico de 2 seg al estirar los isquiotibiales).	1.30 Min
Superset Extensiones de cuádriceps + Estocadas caminando	4	12-15 por pierna En c/d ejercicio	1.30 Min
Elevación de talones en máquina	4	15-20 (isométrico de 2-3 seg en la contracción).	1.30 Min
Hip thrust	4	12-15 (isométrico de 2 seg en el punto alto de la contracción).	1.30 Min

Jueves (Hombros y Pecho)			
Ejercicio	Series	Rep	Descanso
Press plano con barra o mancuernas	4	8-10 (La última serie con rest-pause: 8-10 reps Descanso 10seg y realizo 6 reps mas)	1.30 Min
Press Arnold	4	10-12	1.30 Min
Cruces en polea	4	10-12	1.30 Min
Superset Elevaciones frontales con barra o disco + elevaciones posteriores en banca inclinada	4	12-15 c/d ejercicio	1.30 Min
Press en máquina inclinada	4	10-12	1.30 Min
Remo al mentón con barra (agarre amplio)	4	12-15	1.30 Min

Viernes(Piernas y Espalda)			
Ejercicio	Series	Rep	Descanso
Peso muerto convencional	4	8-10 (La última serie con rest-pause: 8-10 reps Descanso 10seg y realizo 5 reps mas)	1.30 Min
Superset Prensa + Estocadas caminando	4	10-12 En c/d pierna por cada ejercicio	1.30 Min
Extensiones de Cuádriceps	4	12-15 (última serie drop set: 12-15 reps pesadas, reduce peso un 30% y haz otras 8 reps).	1.30 Min
Hip thrust	4	12-15 isométrico en el punto más alto, 2-3 seg).	1.30 Min
Superset Remo con mancuerna + dominadas asistidas	4	8-10	1.30 Min
Jalón con agarre cerrado en polea	4	10-12 (negativas controladas: baja en 5 seg).	1.30 Min