

RUTINA DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADA

Plan de Acondicionamiento Físico e Hipertrofia

Objetivo: Fuerza, Definición y Acondicionamiento Generación

Descanso entre series: 60 - 90 segundos

Frecuencia: 4 Días por Semana

Duración estimada: 50 - 60 min por sesión

ESTRUCTURA SEMANAL DE TRABAJO

Día 1: Pecho & Tríceps (Empuje)

#	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	RPE / DESC.
1	Press Plano con Barra / Mancuernas	4	8 - 10	RPE 8 / 90s
2	Press Inclinado con Mancuernas	3	10 - 12	RPE 8 / 75s
3	Cruce de Poleas (Aperturas)	3	12 - 15	RPE 9 / 60s
4	Extensión de Tríceps en Polea Alta	4	10 - 12	RPE 8.5 / 60s
5	Press Francés o Fondos en Banco	3	12	RPE 8 / 60s

Día 2: Espalda & Bíceps (Tracción)

#	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	RPE / DESC.
1	Dominadas o Jalón al Pecho	4	8 - 10	RPE 8 / 90s
2	Remo con Barra o con Mancuerna	4	8 - 10	RPE 8 / 90s
3	Remo Gironda (Polea Baja)	3	12	RPE 8 / 60s
4	Curl de Bíceps con Barra Z	3	10 - 12	RPE 8.5 / 60s
5	Curl Martillo con Mancuernas	3	12	RPE 8 / 60s

Día 3: Piernas Completas & Abdomen

#	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	RPE / DESC.
1	Sentadilla Trasera con Barra	4	8 - 10	RPE 8 / 120s
2	Prensa 45° o Estocadas Caminando	3	10 - 12	RPE 8 / 90s
3	Sillón Extensor de Cuádriceps	3	12 - 15	RPE 9 / 60s
4	Camilla Femoral (Leg Curl)	4	10 - 12	RPE 8.5 / 60s
5	Elevación de Talones (Gemelos)	4	15 - 20	RPE 9 / 45s
6	Plancha Abdominal + Elevación de Piernas	3	45s / 15 rep	RPE 8 / 45s

Día 4: Hombros & Zona Core

#	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	RPE / DESC.
1	Press Militar con Barra / Mancuernas	4	8 - 10	RPE 8 / 90s
2	Vuelos Laterales con Mancuernas	4	12 - 15	RPE 9 / 60s
3	Pájaro (Deltoides Posterior) / Facepull	3	12 - 15	RPE 8.5 / 60s
4	Encogimientos de Hombros (Trapezio)	3	12 - 15	RPE 8 / 60s
5	Rueda Abdominal o Crunch con Cable	3	12 - 15	RPE 8.5 / 45s

Pautas Generales de Entrenamiento:

- **Calentamiento:** Realizar 5-10 minutos de movilidad articular y series de aproximación antes de los ejercicios principales.
- **Progreso:** Priorizar la técnica sobre la carga. Aumentar el peso cuando se domine el rango superior de repeticiones.
- **Hidratación y Descanso:** Mantener buena hidratación durante la sesión y priorizar 7-8hs de sueño.