

## Lunes - Pecho, espalda y bíceps

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en la cinta o en bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.  
**NOTA IMPORTANTE:** Combinar el plan de entrenamiento con el de dieta y suplementación.

### Primer ejercicio de pecho - Barbell incline bench press

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

3ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### Primer ejercicio de espalda - Wide grip lateral pulldown

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

3ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### Primer ejercicio de bíceps - Straight bar bicep cable curl

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### Segundo ejercicio de pecho - Machine bench press

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

3ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### Segundo ejercicio de espalda - Lat pulldown

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

3ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### Segundo ejercicio de bíceps - Standing alternate dumbbell bicep curl

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

3ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

## Martes - Piernas, hombros y tríceps

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en la cinta o en bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.

**NOTA IMPORTANTE:** Combinar el plan de entrenamiento con el de dieta y suplementación.

### Primer ejercicio de piernas - Barbell squats

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

3ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

Descanso de 1 minuto

### Primer ejercicio de hombros - Standing dumbbell shoulder press

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

3ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

Descanso de 1 minuto

### Primer ejercicio de tríceps - Cable wide grip tricep pulldown

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

3ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

Descanso de 1 minuto

### Segundo ejercicio de piernas - Alternate barbell lunges

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

3ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

Descanso de 1 minuto

### Segundo ejercicio de hombros - Seated dumbbell front raise

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

3ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

Descanso de 1 minuto

### Segundo ejercicio de tríceps - Standing dumbbell tricep extensions

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

3ª serie: 15 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

## Miércoles - Descanso

Descanso

### **Entrenamiento opcional**

30 minutos de cardio por la mañana antes del desayuno, en ayunas.

## Jueves - Todos los grupos musculares

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en la cinta o en bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.  
**NOTA IMPORTANTE:** Combinar el plan de entrenamiento con el de dieta y suplementación.

### Primer ejercicio de piernas - Barbell squats

\* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### Primer ejercicio de pecho - Barbell incline bench press

\* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### Primer ejercicio de espalda - Wide grip lateral pulldown

\* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### Segundo ejercicio de piernas - Alternate barbell lunges

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### Segundo ejercicio de pecho - Machine bench press

\* Descanso entre series: 30 segundos

1ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### Segundo ejercicio de espalda - Lat pulldown

\* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

continúa...

### **Ejercicio de hombros - Rotational dumbbell press**

\* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Ejercicio de bíceps - Preacher curls**

\* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Ejercicio de tríceps - Cable wide grip tricep pulldown**

\* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 75% u 80% de fuerza máxima

## Viernes - Descanso

Descanso

### **Entrenamiento opcional**

30 minutos de cardio por la mañana antes del desayuno, en ayunas.

## Sábado - Todos los grupos musculares

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en la cinta o en bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.  
**NOTA IMPORTANTE:** Combinar el plan de entrenamiento con el de dieta y suplementación.

### Primer ejercicio de piernas - Barbell squats

\* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 1 minuto

### Primer ejercicio de pecho - Barbell incline bench press

\* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 1 minuto

### Primer ejercicio de espalda - Wide grip lateral pulldown

\* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 1 minuto

### Primer ejercicio de hombros - Standing dumbbell shoulder press

\* Descanso entre series: 1 minuto

1ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 1 minuto

### Ejercicio de bíceps - Standing alternate dumbbell bicep curl

1ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 1 minuto

### Ejercicio de tríceps - Cable wide grip tricep pulldown

1ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

2ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 1 minuto

### Ejercicio de lumbares - Hyperextensions

Serie: 20 repeticiones

Descanso de 1 minuto

### Ejercicio de abdominales - Double crunch with arms crossed

Serie: 20 repeticiones

## Domingo - Descanso

Día de descanso completo. Aprovechar para recuperar fuerzas.

### Información

Más información sobre programas nutricionales:

<http://prozis.es/summerbody/planosdetreino.php>

Más información sobre ejercicios:

<http://prozis.es/summerbody/videos.php>

Otra información y consejos nutricionales de utilidad:

<http://prozis.es/summerbody/dicas.php>