RUTINA PARA HIPERTROFIA Y FUERZA MÁXIMA.

BIBLIOTECA AMED. Muscle's Nutrition. Año 8. #48. Pág. 24.

Esta rutina es una excelente opción para que puedas desarrollar volumen muscular y al mismo tiempo incrementes tu fuerza. Si tienes mucho tiempo con una misma rutina y ya no ves resultados, ó quieres estar más fuerte para la práctica de un deporte y además crecer muscularmente para lucir bien; esta rutina es lo que necesitas para empezar bien el año. Sin embargo, cabe mencionar que si durante las fiestas navideñas y de fin de año dejaste de entrenar más de dos semanas, sería aconsejable hacer una rutina previa de acondicionamiento físico para estar apto antes de iniciar con la que a continuación te presentamos. Por el contrario, si no dejaste de entrenar mucho tiempo, estás listo para fortalecerte y crecer.

Esta rutina está diseñada para sujetos intermedios ó avanzados en el entrenamiento con pesas, ya que se requiere tener una excelente ejecución técnica de los movimientos, al igual que un fortalecimiento y madures muscular.

Una particularidad de esta rutina es que maneja cambios de peso y al mismo tiempo de repeticiones, por lo que prácticamente tus pausas / descansos, serán mientras cambias los pesos, de esta forma te mantendrás bastante entretenido. Cabe mencionar que debes realizar un muy buen calentamiento general y específico ya que manejarás cargas fuertes para que de esta forma puedas realizarlo adecuadamente y evitar riesgos de lesiones.

LINEAMIENTOS:

INTERMEDIOS: 4 días de entrenamiento.

Ejemplo: Lunes y Jueves, ejercicios del día 1; Martes y Viernes ejercicios del día 2.

AVANZADOS: 6 días de entrenamiento.

Ejemplo: Lunes, Miércoles y Viernes, ejercicios del día 1; Martes, Viernes y Sábado, ejercicios del día 2.

EJERCICIOS DIA 1:

1. Bench Press.
2. Cristos horizontales.
3. Bench Press Inclinado.
4. Elevaciones Laterales con Polea.
5. Elevaciones Frontales con Mancuerna.
6. Fondos.
7. Copa a dos manos.
8. Crouches
9. Elevación de piernas.

EJERCICIOS DIA 2:

1. Sentadilla Frontal.
2. Desplantes.
3. Peso Muerto.
4. Lumbares.
5. Jalón de Polea al Frente.
6. Remo Sentado.
7. Curl de Bíceps en banco Scott.
8. Curl de Bíceps Sentado Alternado con Mancuernas.
9. Pantorrilla en tejedora.

PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
REPETICIONES	6/85% - 8/80%							
SERIES	2	3	3	4	4	4	4	3
DESCANSO	90 seg	90 seg	60 seg	90 seg	90 seg	90 seg	60 seg	60 seg