



Plan Entrenamiento Tony

Marzo 2025

6 días de entrenamiento + 1 día descanso activo

1.5 horas al día (approx)

Ideal de 6 am a 8 am / Cardio por las tardes

Propósito y ejecución

- Reducir el volumen de entrenamiento para optimizar la recuperación
- Aumentar la intensidad de las series para tener un desarrollo muscular eficiente
- Realizar entre 12 y 20 series a la semana por grupo muscular
- 2 a 3 días de descanso entre entrenamiento de cada grupo muscular
- Tiempo de ejecución de cada repetición:
 - 2 Segundos en fase concéntrica
 - Mantener 1 Segundo apretando el músculo
 - 3 Segundos en la fase excéntrica
- Sesiones de cardio para alcanzar el mantenimiento calórico
- Sesiones de Yoga para mejorar la movilidad y flexibilidad

Día 1: Espalda enfoque “V” y Bíceps

10 minutos de calentamiento de hombros y espalda con ligas de resistencia

Ejercicio 1: Rope Pullover

- 2 Series de Calentamiento: Peso ligero - 1x20 / Subimos peso 1x15
- 1 Serie de aproximación: Subimos peso - 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 2: Pulldown (Agarre medio supino)

- 3 Series Efectivas:
 - 1x12 - RIR 1
 - Subimos peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 3: Dumbbell One arm row

- 3 Series Efectivas:
 - 1x12 - RIR 1
 - Subimos peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 4: Hammer Curl

- 1 Serie de aproximación: 1x15 (Cada brazo)
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x10 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x6 - RIR 0

Ejercicio 4: Spider curl en banco scott

- 1 Serie de aproximación: 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 5: Abdominal crunch (Máquina)

- 3 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0

Ejercicio 5: Kneeling cable crunch

- 3 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0

Cardio

30 minutos de Caminadora o Elíptica

Día 2: Pecho y Tríceps

10 minutos de calentamiento de hombros y pectoral con ligas de resistencia

Ejercicio 1: Pec Deck Machine

- 2 Series de Calentamiento: Peso ligero - 1x20 / Subimos peso 1x15
- 1 Serie de aproximación: Subimos peso - 1x12
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

- Mismo peso - 1x6 - RIR 0

Ejercicio 2: Incline dumbbell press

- 3 Series Efectivas:
 - 1x10 - RIR 1
 - Subimos peso - 1x8 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x6 - RIR 0

Ejercicio 3: Decline Smith Machine Press

- 4 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 1
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 4: Barbell Skullcrusher

- 1 Serie de aproximación: 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 1

Ejercicio 4: Rope Pushdown

- 4 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 1
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 5: Decline Bench Crunch

- 4 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0

Ejercicio 6: Abdominal Vacuums (10 a 15 minutos)

Cardio

30 minutos de Caminadora o Elíptica

Día 3: Cuadríceps y hombro

10 minutos de calentamiento dinámico, tobillos, rodillas y cadera. (Opcional usar ligas de resistencia)

Ejercicio 1: Leg Press

- 3 Series de Calentamiento:
 - Peso ligero - 1x30
 - Subimos peso 1x25
 - Subimos peso 1x20
- 1 Serie de aproximación: Subimos peso - 1x15

- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 2: Dumbbell Step Up

- 3 Series Efectivas:
 - 1x12 - RIR 0 (Cada pierna)
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 3: Leg Extension

- 4 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 1
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0

Ejercicio 4: Dumbbell Lunge

- 3 Series Efectivas: (Cada pierna)
 - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 5: Dumbbell Lateral Raises

- 2 Series de Calentamiento:
 - Peso ligero - 1x20
 - Subimos peso - 1x15
- 1 Serie de aproximación: Subimos peso - 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1 + Parciales
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0 + Parciales
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0 + Parciales

Ejercicio 6: Shoulder Press Machine

- 1 Serie de aproximación: 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 7: Smith Machine Calf Raises

- 1 Serie de aproximación: 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 8: Calf Extension Machine + Tibialis Anterior

- 4 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 0 + 1 min de levantamiento de puntas de los pies

- Subimos peso - 1x12 - RIR 0 + 1 min de levantamiento de puntas de los pies
- Mismo peso - 1x10 - RIR 0 + 1 min de levantamiento de puntas de los pies
- Mismo peso - 1x8 - RIR 0 + 1 min de levantamiento de puntas de los pies

Ejercicios de movilidad

Yoga por las tardes

Día 4: Hombro posterior y Bíceps

10 minutos de calentamiento de hombro con ligas de resistencia

Ejercicio 1: Rope Face Pull

- 2 Series de Calentamiento: Peso ligero - 1x20 / Subimos peso 1x15
- 1 Serie de aproximación: Subimos peso - 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 2: Rear delt fly machine

- 3 Series Efectivas:
 - 1x12 - RIR 1
 - Subimos peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 3: Dumbbell One arm row

- 3 Series Efectivas:
 - 1x12 - RIR 1
 - Subimos peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 4: Hammer Curl

- 1 Serie de aproximación: 1x15 (Cada brazo)
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x10 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x6 - RIR 0

Ejercicio 4: Spider curl en banco scott

- 1 Serie de aproximación: 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 5: Abdominal crunch (Máquina)

- 3 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0

Ejercicio 5: Kneeling cable crunch

- 3 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x0 - RIR 0

Ejercicio 6: Abdominal Vacuums (10 a 15 minutos)**Cardio**

30 minutos de Caminadora o Elíptica

Día 5: Torso y Tríceps

10 minutos de calentamiento de hombro espalda y pecho con ligas de resistencia

Ejercicio 1: Pull Down (Agarre neutro)

- 2 Series de Calentamiento: Peso ligero - 1x20 / Subimos peso 1x15
- 1 Serie de aproximación: Subimos peso - 1x12
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 2: Z barbell row (Agarre supino)

- 1 Serie de aproximación: 1x15
- 4 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1
 - Subimos peso - 1x10 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x6 - RIR 1

Ejercicio 3: Dumbbell press

- 1 Serie de aproximación: 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 1

Ejercicio 4: Fly's en polea de arriba hacia abajo

- 1 Serie de aproximación: 1x15
- 4 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x6 - RIR 0

Ejercicio 5: Triceps Bar push down

- 3 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x12 - RIR 0

- Mismo peso - 1x10 - RIR 0

Ejercicio 6: Rope Overhead extension

- 3 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0

Ejercicio 6: Abdominal Vacuums (10 a 15 minutos)

Cardio

30 minutos de Caminadora o Elíptica

Día 6: Isquiotibiales, glúteo y hombro

10 minutos de calentamiento dinámico, tobillos, rodillas y cadera. (Opcional usar ligas de resistencia)

Ejercicio 1: Hip Thrust

- 2 Series de Calentamiento:
 - Subimos peso 1x15
 - Subimos peso 1x15
- 1 Serie de aproximación: Subimos peso - 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x6 - RIR 0

Ejercicio 2: Dumbbell RDL

- 1 Serie de aproximación: 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Ejercicio 3 (Bi-serie): Leg curl + Lying Leg Curl

- 1 Serie de aproximación: 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso 1x12 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x18- RIR 0

Ejercicio 4 (Bi-serie): Hip Abductor + Adductor

- 4 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 1
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x10- RIR 0
 - Mismo peso - 1x8- RIR 0

Ejercicio 5 (Tri-serie): Smith Machine + Seated Calf Raises + Tibialis Anterior

- 4 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 0 + 1 min de levantamiento de puntas de los pies
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 0 + 1 min de levantamiento de puntas de los pies
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0 + 1 min de levantamiento de puntas de los pies
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0 + 1 min de levantamiento de puntas de los pies

Ejercicio 6: Dumbbell Lateral Raises

- 2 Series de Aproximación:
 - Peso ligero - 1x20
 - Subimos peso - 1x15
- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1 + Parciales
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0 + Parciales
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0 + Parciales

Ejercicio 6: Shoulder Press con Mancuerna

- 4 Series Efectivas:
 - 1x15 - RIR 1
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 0
 - Subimos peso - 1x10 - RIR 0
 - Subimos peso - 1x6 - Al fallo

Ejercicio 7: Cable Lateral raises

- 3 Series Efectivas:
 - Subimos peso - 1x12 - RIR 1
 - Mismo peso - 1x10 - RIR 0
 - Mismo peso - 1x8 - RIR 0

Día 7: Descanso activo

15 minutos de calentamiento dinámico, y estiramientos.

Abdominal Vacuums (10 a 15 minutos)

Práctica de poses

Cardio

30 minutos de Trotar / Caminata rápida

LISTO, LOGRASTE TU SEMANA, VAMOS POR UNA MÁS!

Vas a lograr grandes resultados.

Mucho éxito!

