

## RUTINA 1 / HIPERTROFIA

---

**Consejos para esta fase: no llegar al fallo muscular, pero si a un grado alto de fatiga y en las series que bajan repeticiones subes el peso.**

### ▪ PECHO Y BICEPS:

Press de pecho (banco o multipower) - 4 series (12, 10, 8, 6 )

Press inclinado con mancuernas - 4 series (10 rep.)

Cruce de poleas 4 series - (10 rep.)

\*tirón al pecho agarre cerrado - 4 series (10 rep.)

Curl con barra 4 series - (8 rep.)

Curl alterno con mancuerna - 4 series (8 rep.)

### ▪ PIERNA:

Sentadilla en multipower - 6 series (12, 10, 8, 6, 4, 4)

Extensiones de cuádriceps - 4 series (10, 8, 8, 6 )

Curl femoral boca abajo - 4 series (10 rep.)

Gemelo de pie - 4 series hasta el fallo

\*remo vertical con barra – 4 series (10 rep.)

### ▪ DORSAL Y TRICEPS:

Dominadas o tirón anterior – 4 series (12, 10, 8, 6)

Remo con mancuerna una mano - 4 series (10, 8, 6, 6)

Tirón al pecho agarre cerrado - 4 series (10 rep.)

\*press pecho con mancuernas - 4 series (10 rep.)

Press banco agarre cerrado - 4 series (8 rep.)

Press de tríceps sentado con mancuernas - 4 series (8 rep.)

- **HOMBROS:**

Press hombros multipower - *4 series (12, 10, 8, 6)*

Elevación lateral mancuerna - *3 series (8 rep.)*

Vuelos en polea - *4 series (10 rep.)*

\*extensión cuádriceps - *4 series (10 rep.)*

### **A tener en cuenta**

Los suplementos a usar en esta fase: complejos hidrolizados con 70 % de carbohidratos y un 30 % de proteínas. Tomarlo 45 min. De finalizado el entrenamiento. A esto se le puede agregar un complejo vitamínico-mineral, los más importantes son vitaminas A, D, E, K, el complejo B y minerales como hierro, calcio, fósforo.

***Profesor: Juan Pablo Lissi***