

RUTINA 3 / HIPERTROFIA (antes de pre-temporada 2010)



- Fase de Hipertrofia, duración 4 semana, frecuencia 4 a 5 días x semana.
- OJO AUMENTA INTENSIDAD Y BAJA EL VOLUMEN. Momento de calidad.
- Llegar al fallo muscular en las últimas series y repeticiones, que realmente llegues al agotamiento.

PECHO Y BÍCEPS (+ recordatorio de hombros)

Series | Rep. % 70, 80, 90, 100

- | | | |
|--|---|--------------------|
| ▪ <i>Press de banca</i> | 6 | 10, 10, 8, 8, 6, 4 |
| ▪ <i>Mariposa</i> | 4 | 10 |
| ▪ <i>Bíceps polea baja</i> | 4 | 10 |
| ▪ <i>Curl concentrado</i> | 4 | 10 |
| ▪ <i>*Elevación lateral mancuernas</i> | 4 | 10 |

DORSAL Y TRÍCEPS (+ recordatorio de pierna)

Series | Rep. % 70, 80, 90, 100

- | | | |
|--------------------------------|---|--------------------|
| ▪ <i>Remo</i> | 6 | 10, 10, 8, 8, 6, 4 |
| ▪ <i>Tirón anterior polea</i> | 4 | 10 |
| ▪ <i>Tríceps en polea alta</i> | 4 | 8 |
| ▪ <i>Fondos de tríceps</i> | 4 | 8 |
| ▪ <i>* Prensa de piernas</i> | 4 | 8 |

HOMBROS (+ recordatorio de pectoral)

Series | Rep. % 70, 80, 90, 100

- | | | |
|--------------------------------------|---|---------------------|
| ▪ <i>Press de hombro mancuerna</i> | 6 | 12, 10, 10, 8, 8, 6 |
| ▪ <i>Pájaro en polea para hombro</i> | 4 | 10 |
| ▪ <i>* Press de banca</i> | 4 | 10 |

PIERNA (+ recordatorio de dorsal)

Series | Rep. % 70, 80, 90, 100

- | | | |
|---|---|----------------------|
| ▪ <i>Sentadilla con barra libre</i> | 6 | 12, 12, 10, 10, 8, 8 |
| ▪ <i>Extensiones de cuadriceps</i> | 4 | 10, 8, 8, 6 |
| ▪ <i>Peso muerto con barra</i> | 4 | 10 |
| ▪ <i>Gemelo de pie</i> | 4 | 15 |
| ▪ <i>* Tiron cerrado al pecho con polea</i> | 4 | 10 |

A tener en cuenta

- Acompañar la rutina con Multivitamínicos y Aminoácidos ramificados 3 esenciales (valina, leucina e isoleucina).
- La dosis recomendada es de 100 MG/Kg. Peso corporal para adultos tomados preferentemente 15-30 minutos antes del entrenamiento o por la noche, ya que durante la noche se realiza la síntesis proteicas.
- la relación entre los tres aminoácidos en un suplemento debe ser: 3leucina / 1 isoleucina / 1 valina. Para una mejor absorción se recomienda tomarlo con una bebida glucosaza.

Profesor: Juan Pablo Lissi