

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 4 SEMANAS

GANANDO MUSCULO INTERMEDIO



INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido a tu programa de desarrollo muscular de 4 semanas! A lo largo de este viaje transformador, recuerda que el progreso proviene de esforzarte más allá de tus límites. Nos centraremos en movimientos compuestos que involucren múltiples grupos de músculos, demoliéndolos para fortalecerlos aún más. Acepta el desafío y mantente comprometido; Cada semana, esfuérzate por superar tus límites, ya sea aumentando el peso, agregando repeticiones adicionales o perfeccionando tu forma. Al desafiarte continuamente, provocarás un nuevo crecimiento muscular y serás testigo de resultados notables. El camino hacia la fuerza y la definición requiere dedicación, pero tu determinación será recompensada. Juntos, remodelaremos tu cuerpo y tu forma de pensar, liberando todo tu potencial. ¡Así que conquistemos este programa, un entrenamiento a la vez, y enorgullezcamos a esos músculos!

ENLACE A VIDEOS TUTORIALES DE ENTRENAMIENTO: www.xsfitnessprogram.com/ganaciasmusculares

CONSEJOS ÚTILES

Recuerda mantener una forma correcta, ajustar el peso y las repeticiones según sea necesario y asegúrate de descansar y nutrirte lo suficiente para la recuperación y el crecimiento muscular. Utiliza los videos instructivos para realizar ejercicios con los que no esté familiarizado. Si hay ejercicios a los que no tienes acceso, te recomendamos buscar opciones alternativas que puedan adaptarse mejor a tu ubicación o preferencia en tu entrenamiento. ¡VAMOS XS NATION!

DÍA 1

PECHO + ESPALDA

EJERCICIO	SETS	REPS
1. Press de Banco	4	8-10
2. Remo vertical con Barra	4	12
3. Press inclinado con mancuernas	3	10
4. Apertura Pectoral con Mancuernas	3	10
5. Press de banca declinado	4	12-15
6. Jalón en Polea Alta	3	12
7. Apertura Invertida en Maquina	3	12
8. Remo Sentado con Polea	3	10-15

DÍA 2

QUADS + ABS		
EJERCICIO	SETS	REPS
1. Sentadilla Trasera Maquina Smith	5	5
2. Sentadilla Hack	4	8-12
3. Estocadas Frontales con Mancuernas (repeticiones para cada pierna)	4	8-12
4. Prensa de piernas	3	12
5. Extension de Piernas en Maquina	3	15-20
6. Elevaciones de Pantorrillas Parados en Máquina	3	10-12
7. Elevaciones de Pantorrillas Sentados en Maquina	3	15-20
8. Elevado de Piernas en Silla de Capitán	3	10
9. Abdominal con Toque de Dedos	3	10
10. Twist Rusos con peso	3	20

DÍA 3

DÍA DE RECUPERACIÓN ACTIVA
las opciones de recuperación activa incluyen, entre otras:
Caminar (o trotar lento), yoga, estiramientos, entrenamiento de movilidad, senderismo, Ejercicio de rodillo de espuma, andar en bicicleta

DÍA 4

HOMBROS + BRAZOS		
EJERCICIO	SETS	REPS
1. Press Militar con Mancuernas	4	8
2. Remo Vertical con Barra	3	10
3. Elevación frontal de Brazos	3	10
4. Elevación lateral de Brazos con mancuernas	3	10
5. Extensiones de Triceps en Polea con Soga	3	15-20
6. Fondos en Banco	4	8-10
7. Curl de Arrastre	3	10
8. Curl de Biceps	3	10 - 12
9. Extensión de tríceps Acostado	3	12
10. Curl de Martillo con Mancuernas	3	12-15
11. Patada de Tríceps	3	12-15
12. Curl Invertido de Muñeca con Barras	3	12
13. Curl de Muñeca	3	12

DÍA 5

DÍA DE RECUPERACIÓN ACTIVA
las opciones de recuperación activa incluyen, entre otras:
Caminar (o trotar lento), yoga, estiramientos, entrenamiento de movilidad, senderismo, Ejercicio de rodillo de espuma, andar en bicicleta

DÍA 6

FEMORALES + ABS

EJERCICIO	SETS	REPS
1. Curl Femoral Acostado	3	12-15
2. Peso muerto rumano	4	10-12
3. Peso Muerto en Polea Baja	3	15
4. Curl de Femorales con Pelota Phisio	3	12-15
5. Abdominal en Banca Declinada con Peso	3	10-12
6. Giros con Cable	3	15
7. Abdominal con Toque de Dedos con Pesa	3	10-15

DAY 7

DIA DE DESCANSO

Aprovecha este día para descansar, pero no dudes en mover tu cuerpo y estirar tus músculos