

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 4 SEMANAS

GANANDO MUSCULO AVANZADO



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

SEMANA 1	3 sets 10 reps
SEMANA 2	4 sets 10 reps (aumentar peso desde la semana 1)
SEMANA 3	5 sets 8 reps (aumentar peso a partir de la semana 2)
SEMANA 4	4 sets 12 reps (disminuye ligeramente el peso a partir de la semana 3)

CONSEJOS ÚTILES

Las superseries son ejercicios en los que realizas un ejercicio, seguido inmediatamente por el segundo ejercicio, antes de tomar un descanso. Estos estarán etiquetados con una letra (es decir, 4a/4b). Recuerde mantener una forma adecuada, ajustar el peso y las repeticiones según sea necesario y asegurarte de descansar y nutrirte lo suficiente para la recuperación y el crecimiento muscular. Utiliza los videos instructivos para realizar ejercicios con los que no estes 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 + TRÍCEPS

1. [Press de Banco en Maquina Smith](#)
2. [Press inclinado con mancuernas](#)
3. [Press de Banco declinado](#)
4. [Apertura del Pectoral en Polea](#)
5. [Extensión de tríceps Acostado](#)
6. [Extensiones de Triceps en Polea con Soga](#)
7. [Flexiones de Brazos](#) (Lagartijas) (las mismas series que el resto del entrenamiento, tantas repeticiones como sea posible)

DÍA 2

QUAD PIERNAS DOMINANTES

1. [Sentadilla con barra](#)
2. [Sentadilla Trasera Maquina Smith](#)
3. [Estocadas Frontales con Mancuernas](#) (las repeticiones son para cada pierna)
- 4a. [Extension de Piernas en Maquina](#)
- 4b. [Sentadillas con peso corporal](#)
5. Entrenamiento de abdominales opcional

DÍA 3

ESPALDA + BÍCEPS

1. [Remo Parado con Barra](#)
2. [Dominadas o dominadas asistidas](#)
3. [Remo Sentado con Polea](#)
4. [Jalón en Polea Alta](#)
- 5a. [Apertura Invertida en Maquina](#)
- 5b. [Curl de Arrastre](#)
6. [Curl de Bíceps](#)

DÍA 4

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 5

PIERNAS DOMINANTES POSTERIORES

1. [Peso muerto rumano](#)
2. [Curl Femoral Acostado](#)
3. [Sentadillas Hack](#)
4. [Extensión de espalda](#)
5. [Peso Muerto en Polea Baja](#)
6. Entrenamiento de abdominales opcional

DÍA 6

HOMBROS, PECHO + BRAZOS

1. [Press Militar con Mancuernas](#)
2. [Remo vertical con barra o mancuernas](#)
- 3a. [Elevaciones Frontales de Brazos](#)
- 3b. [Elevaciones Laterales con Mancuernas](#)
4. [Press de Banco Inclinado en Maquina Smith](#)
- 5a. [Fondos en Banco](#)
- 5b. [Curl de Martillo con Mancuernas](#)

DÍA 7

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