

Plan de Entrenamiento - Nivel Avanzado

Objetivo: Ganancia muscular, fuerza máxima, mejora de rendimiento.

Frecuencia: 5-6 días por semana.

Duración: 8 semanas.

Incluye:

- Rutinas divididas (Torso/Pierna, o Push/Pull/Legs Avanzado)
- Ejercicios multiarticulares
- Variaciones avanzadas y dropsets

Ejercicios de ejemplo:

- Dominadas con peso
- Sentadilla frontal
- Press militar de pie
- Crunch en polea alta