

### DESARROLLO MUSCULAR HOMBROS (Vía hipertrófica)

MANIFESTACIÓN DE FZ	CARGA	N.º REPETICIONES	SERIES	RECUPERACIÓN	VELOCIDAD DE EJECUCIÓN
Neural	85-100% 1RM	1-6	2-6	2-5'	Explosiva
Hipertrofia	67-85% 1RM	6-12	3-6	30-90"	Lenta-Media

#### ESTACIONES:

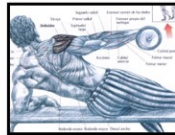
1. **Press sentado con mancuernas.**



2. **Elevaciones frontales con mancuerna.**



3. **Elevaciones laterales con mancuerna.**



4. **Press trasnuca, con barra.**



5. **Remo al cuello, con barra.**



#### PLANIFICACIÓN

##### Calcular 1RM

- Semana 1: 3 series de 8 rep (70% 1RM)
- Semana 2: 4 series de 8 rep (70% 1RM)
- Semana 3: 4 series de 10 rep (70% 1RM)
- Semana 4: 4 series de 10 rep (75% 1RM)

Una vez finalice el ciclo de 4 semanas, realizar un nuevo Test 1RM y reiniciar ciclo con la carga nueva calculada