

# Entrenamiento multifibras de Toni Gutierrez

---

Entreno culturista  
entrenando en el gimnasio



---

## Entrenamiento multifibras de Toni Gutiérrez

El entrenamiento multifibras o entreno perfecto que es como lo llama Toni Gutiérrez, no es más que un tipo de entrenamiento bastante largo y de una gran intensidad. Está especialmente diseñado para culturistas o para personas que estén buscando una mejora estética.

Aunque según el propio Toni Gutierrez. Este entrenamiento y se puede adaptar a cualquier deporte. Y promete unas mejoras espectaculares lo use quien lo use.

## **¿Como es un entrenamiento multifibras?**

Lo principal que diferencia a este entrenamiento perfecto o entreno multifibras es que trabaja todas las fibras musculares en el mismo entreno.

Empiezas trabajando a rangos altos, entre 15 y 30 repeticiones para entrenar las fibras rojas. Pasa por rangos intermedios entre 15 y 8 repeticiones para las fibras musculares mixtas. Y acaba con series de 6 y 4 repeticiones para las fibras blancas tipo IIb. Todo sobre las fibras musculares aquí.

Esto lo hace con una gran cantidad de series por ejercicio, 13 para ser más concreto. Con una progresión descendente.

Un músculo o grupo muscular por sesión. Con 4 ejercicios para los músculos grandes y con 1 o 2 para los pequeños.

La intensidad es muy alta. Y eso Toni se lo asegura llevando los músculos al fallo muscular en todas y cada una de las series que haces. Da igual si son series de 30 repeticiones, como si son series de 4. Todas hay que llevarlas hasta el fallo muscular. Aunque tampoco cree que sea necesario llegas más allá del fallo.

Por lo que son rutinas de entrenamiento de 4 ejercicios por músculo. 13 series por ejercicio. Con series desde 30 hasta 4 repeticiones. Llegando al fallo en todas. Si vas haciendo los cálculos son 52 series por grupo muscular. Ahí es nada.

## Reparto de las series y las repeticiones

En este entreno las repeticiones son en pirámide descendente con 3 series más de salida. Para que lo veas claro te pongo la secuencia de repeticiones. 30 -25 - 20 - 18 - 15 - 13 - 10 - 8 - 6 - 4 - 20 - 25 - 30. Y cada serie al fallo muscular.

Eso para cada uno de los 4 ejercicios que hay por cada grupo muscular. Y con descansos de entre 30 a 60 segundos entre serie y serie. Como ves, no se si sera un entrenamiento perfecto. Pero fácil y ligero no lo es.

## Multifibras para principiantes

Si eres novato o no estás acostumbrado a entrenamientos de alta intensidad, se recomienda que empieces poco a poco.

Esto es que te lo tomes con calma. Probando a reducir las series totales de 13 a unas 6-8. Y solo en el primer ejercicio. Para los demás puedes seguir con una 4 x 12 por ejemplo.

Después de las primeras semanas, vas subiendo series a cada semana. 6 series en la primera semana, 8 en la segunda, 10 en la tercera, 12-13 en la cuarta.

Una vez llegues a completar las 13 series en el primer ejercicio. Se pasa a hacer lo mismo con el segundo ejercicio. El objetivo será poder hacer las 13 series en los 4 ejercicios.

## Día 1 - Pecho y tríceps



Press banca inclinado

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



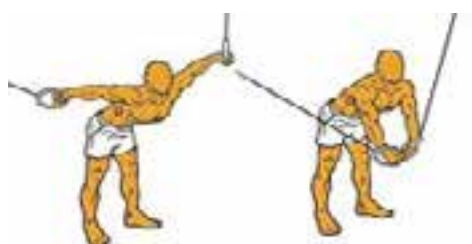
Contractora

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



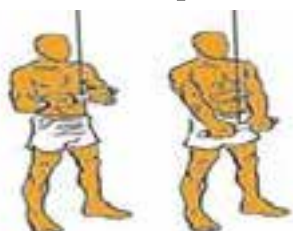
Press banca máquina

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Cruces polea

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Tirón polea

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**

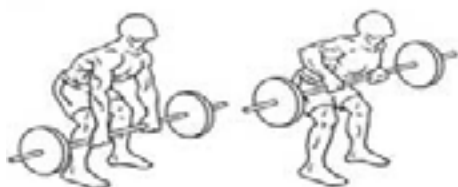


## Día 2 - Espalda y bíceps



Jalón estrecho

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Remo barra

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Jalón ancho

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Remo polea

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**

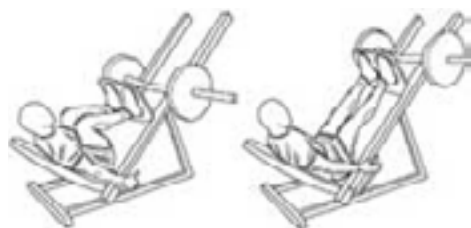


Curl barra plana

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



## Día 3 - Cuádriceps y gemelos



Prensa inclinada

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



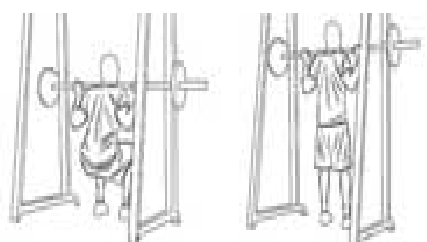
Sentadilla Hack

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Extensiones

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Sentadilla multipower

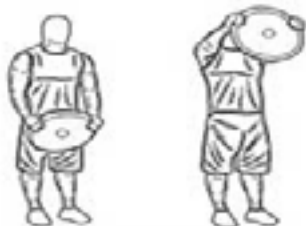
**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Gemelos sentado

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**

## Día 4 - Hombro y trapecio



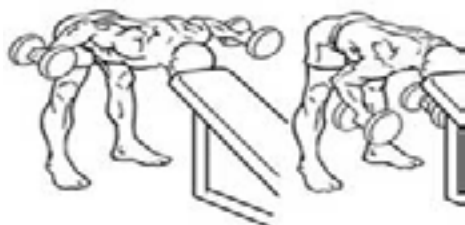
Elevaciones frontales

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Elevaciones laterales

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



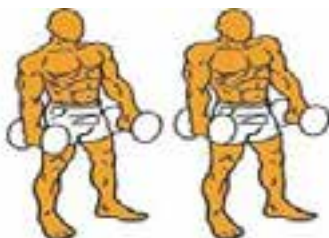
Elevaciones traseras

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



press hombro máquina

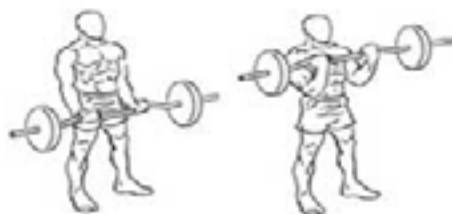
**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Elevaciones de hombros

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**

## Día 5 - Bíceps y tríceps



**Curl barra Z**

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



**Curl mancuerna Scott**

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



**Press francés**

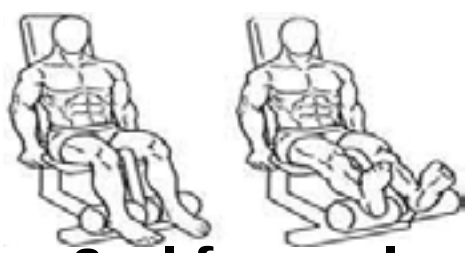
**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



**Patada de tríceps**

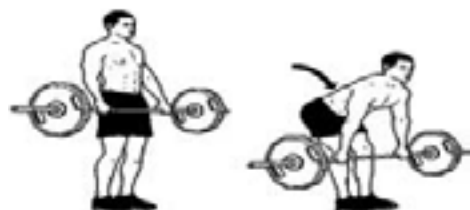
**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**

## Día 6 - Femoral y glúteo



Curl femoral

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



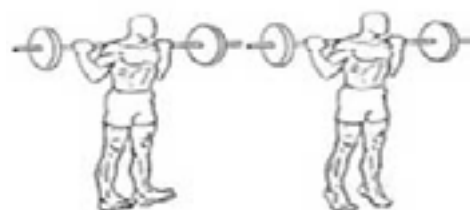
Peso muerto piernas rectas

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Hiper-extensiones

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**



Gemelos de pie

**13 series de 30-25-20-18-15-13-10-8-6-4-20-25-30**

# Entrenamiento multifibras de Toni Gutierrez

Y esta es la rutina **multifibras de Toni Gutierrez**  
Espero que te sirva de ayuda para mejorar.

Y recuerda que para cualquier pregunta o duda puedes contactar conmigo [aquí](#).

*Felices agujetas.*

## Advertencia

Estos ejercicios son a modo informativo.

Una mala ejecución puede llevarte a sufrir una lesión.

En ningún caso sustituyen indicaciones médicas.

En caso de sufrir una lesión previa o una enfermedad, consulta con un especialista. Él te indicará si puedes o no hacer estos ejercicios, y en que intensidad los puedes hacer.

Construye tu físico no se hace responsable de un uso inapropiado de estos u otros ejercicios.