

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

- **3 días x semana (full body)**
- **4 sets x ejercicio**
- **8-12 reps**
- **Descanso: 60-90 segundos**
- **Tempo: 2:1:2**



ENTRENAMIENTO

DÍA 1

EJERCICIO

SETS X REPS

Sentadilla Libre

4 X 8-12

Peso muerto

4 X 8-12

Press pecho horizontal con barra

4 X 8-12

Remo agarre supino

4 X 8-12

Press Militar con barra

4 X 8-12

DÍA 2

Sentadilla al frente

4 X 8-12

Peso muerto sumo

4 X 8-12

Press pecho inclinado con barra

4 X 8-12

Jalón al pecho

4 X 8-12

Press hombro con mancuernas

4 X 8-12

ENTRENAMIENTO



DÍA 3

EJERCICIO

SETS X REPS

Sentadilla Bulgara

4 X 8-12 x pierna

Press pecho inclinado alternado

4 X 8-12 x brazo

Remo a una mano

4 X 8-12 x brazo

Press Arnold Alternado

4 X 8-12 x brazo

Woodchoppers

3 X 10-12

Crunch sobre bola pilates

3 X 10-12