



RUTINA DE **ENTRENAMIENTO** **(Fuerza-Resistencia)**

- **4 días x semana**
 - **Upper-Lower**
 - **Upper-Lower**
- **3-4 sets x ejercicio**
- **15-20 reps**
- **Descanso: 30-60 segundos entre sets**

WWW.WELLNESSPF.COM

ENTRENAMIENTO

	EJERCICIO	SETS X REPS
DÍA 1	Press inclinado con barra	4 X 15-20
	Jalón al pecho	4 X 15-20
	Press Horizontal con barra	3 X 15-20
	Remo con barra agarre prono	3 X 15-20
	Press Militar con barra	4 X 15-20
	Skullcrishers	4 X 12-15
	Extensión tríceps con cable	4 X 12-15
	<hr/>	
DÍA 2	Sentadilla Libre	4 X 15-20
	Back Step Lunge	3 X 15-20
	Curl Femoral Acostada	3 X 15-20
	Goblet Squat	2 X 15-20
	Pantorrilla de pie	4 X 15-20
	Pantorrilla sentada	4 X 15-20

ENTRENAMIENTO

DÍA 3

EJERCICIO

SETS X REPS

Press inclinado alternado

4 X 15-20

Remo a 1 mano

4 X 12-15 x brazo

Press horizontal con mancuernas

3 X 15-20

Jalón al Pecho Cerrado

3 X 15-20

Press Arnold Alternado

4 X 12-15

Laterales con mancuernas

3 X 15-20

Posterior con mancuernas

3 X 15-20

DÍA 4

Desplantes caminando

4 X 12-15

Peso muerto con mancuernas

3 X 15-20

Hip Thrust

3 X 15-20

Extensión pierna

3 X 15-20

Pantorrilla de pie a 1 pierna

4 X 15-20

Pantorrilla sentada a 1 pierna

4 X 15-20