

# **RUTINA DE** **ENTRENAMIENTO**

- **5 días x semana**
  - **Lower x 3**
  - **Upper x 2**
- **3-4 sets x ejercicio**
- **8-12 reps**
- **Descanso: 60-90 segundos entre sets**



# ENTRENAMIENTO

## DÍA 1

### EJERCICIO

### SETS X REPS

Sentadilla Libre

4 X 8-12

Backstep Lunge

3 X 8-12 x pierna

Peso muerto a 1 pierna

3 X 8-12 x pierna

Extensión

3 X 10-12

Curl femoral sentada

3 X 10-12

Pantorrilla de pie

4 X 8-12

Crunches en bola pilates

4 X 10-12

## DÍA 2

Press pecho inclinado con barra

4 X 8-12

Remo acostada en banco

4 X 8-12

Press hombro sentada con barra

4 X 8-12

Laterales

3 X 10-12

Lateral posterior

3 X 10-12

Curl bíceps con barra

3 X 10-12

Skullcrusher tríceps

3 X 10-12

# ENTRENAMIENTO



## DÍA 3

### EJERCICIO

### SETS X REPS

Sentadilla bulgara

4 X 8-12 x pierna

Desplantes caminando

3 X 8-12 x pierna

Step ups

3 X 8-12 x pierna

Peso muerto mancuernas

3 X 10-12

Curl femoral bola de pilates

3 X 10-12

Pantorrilla parada a 1 pierna

3 X 8-12 x pierna

## DÍA 4

Press horizontal con mancuernas

4 X 8-12

Jalón al pecho

4 X 8-12

Press hombro de pie c/ mancuernas

4 X 8-12

Laterales en cable

3 X 10-12

Posterior en cable

3 X 10-12

Extensión tríceps en cable

3 X 10-12

Curl bíceps en cable

3 X 10-12

# ENTRENAMIENTO

**DÍA 5**

## EJERCICIO

## SETS X REPS

Goblet Squat

4 X 8-12

Hip Thrust

3 X 8-12

Máquina abductor

3 X 10-12

Máquina aductor

3 X 10-12

Pantorrilla sentada

4 X 8-12

Woodchoppers con bandas

4 X 10-12