



RUTINA DE **ENTRENAMIENTO** **(Hipertrofia)**

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

WWW.WELLNESSPF.COM

ENTRENAMIENTO

DÍA 1

EJERCICIO

SETS X REPS

Press inclinado con barra 4 X 8-12

Dominadas ó Jalón al pecho 4 X 8-12

Press Horizontal con barra 3 X 8-12

Remo con barra agarre prono 3 X 8-12

Press Militar con barra 4 X 8-12

Skullcrishers 4 X 6-8

Extensión tríceps con cable 4 X 6-8

DÍA 2

Sentadilla Libre 4 X 8-12

Sentadilla al frente 3 X 8-12

Leg Press 3 X 8-12

Peso muerto mancuernas 3 X 8-12

Pantorrilla de pie 4 X 8-12

Pantorrilla sentada 4 X 8-12

ENTRENAMIENTO

DÍA 3

EJERCICIO

SETS X REPS

Press inclinado alternado

4 X 8-12

Remo a 1 mano

4 X 8-10 x brazo

Press horizontal con mancuernas

3 X 8-12

Chin-Ups o Jalón al Pecho Cerrado

3 X 8-12

Press Arnold Alternado

4 X 8-12

Laterales en cable

3 X 8-12

Posterior en cable

3 X 8-12

DÍA 4

Sentadilla Búlgara

4 X 8-10 x pierna

Step-ups

3 X 8-10 x pierna

Back Step Lunge

3 X 8-10 x pierna

Peso muerto a 1 pierna

3 X 8-10 x pierna

Pantorrilla de pie

4 X 8-12

Pantorrilla sentada

4 X 8-12