

RUTINA DE **ENTRENAMIENTO**

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





ENTRENAMIENTO

DÍA 1

EJERCICIO

SETS X REPS

Press pecho inclinado con barra 4 X 8-12

Remo con barra agarre prono 4 X 8-12

Press pecho horizontal con barra 3 X 8-12

Jalón al pecho 3 X 8-12

Press hombro con barra 4 X 8-12

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 10-12

Pantorrilla sentada 4 X 10-12

ENTRENAMIENTO

DÍA 3

EJERCICIO

SETS X REPS

Press inclinado con mancuernas 4 X 8-12

Press horizontal con mancuernas 3 X 8-12

Fondos 3 X 8-12

Press Militar con mancuernas 4 X 8-12

Laterales con mancuernas 3 X 8-12

Posterior en cable 3 X 8-12

Skullcrushers 4 X 8-12

DÍA 4

Jalón al pecho agarre chin-ups 4 X 8-12

Remo agarre supino 3 X 8-12

Remo a 1 mano 3 X 8-12 x brazo

Pullover en cable 3 X 10-12

Curl bíceps con barra 4 X 10-12

Curl martillo 4 X 10-12

ENTRENAMIENTO

DÍA 5

EJERCICIO

SETS X REPS

Sentadilla búlgara

4 X 8-12 x pierna

Desplantes Caminando

3 X 8-12 x pierna

Step-ups

3 X 8-12 x pierna

Hip thrust a 1 pierna

3 X 8-12 x pierna

Pantorrilla sentada

4 X 10-12

Pantorrilla parada

4 X 10-12