

RUTINA DE ENTRENAMIENTO *(fuerza)*

- **3 días x semana (full body)**
- **4 sets x ejercicio**
- **3-6 reps**
- **Descanso: 120 segundos entre sets**





ENTRENAMIENTO

DÍA 1

EJERCICIO

SETS X REPS

Sentadilla Libre

4 X 3-6

Peso muerto

4 X 3-6

Press pecho horizontal con barra

4 X 3-6

Remo agarre supino

4 X 3-6

Press Militar con barra

4 X 3-6

DÍA 2

Sentadilla al frente

4 X 3-6

Peso muerto sumo

4 X 3-6

Press pecho inclinado con barra

4 X 3-6

Jalón al pecho

4 X 3-6

Press hombro con mancuernas

4 X 3-6

ENTRENAMIENTO

DÍA 3

EJERCICIO

SETS X REPS

Sentadilla Bulgara

3 X 3-6 x pierna

Press pecho inclinado alternado

3 X 3-6 x brazo

Remo a una mano

3 X 3-6 x brazo

Press Arnold Alternado

3 X 3-6 x brazo

Woodchoppers

3 X 10-12

Crunch sobre bola pilates

3 X 10-12