

RUTINA DE **ENTRENAMIENTO** **(fuerza)**

- **6 días x semana**
 - **Push-Legs-Pull**
 - **Push-Legs-Pull**
- **3-4 sets x ejercicio**
- **3-6 reps**
- **Descanso: 90-120 segundos entre sets**



ENTRENAMIENTO

EJERCICIO

SETS X REPS

DÍA 1

Press inclinado con barra 4 X 3-6

Press horizontal con barra 3 X 3-6

Fondos 3 X 3-6

Press Militar con barra 4 X 3-6

Remo para hombro 3 X 3-6

Skullcrishers 4 X 6-8

Extensión tríceps con cable 4 X 6-8

DÍA 2

Sentadilla Libre 4 X 3-6

Sentadilla al frente 3 X 3-6

Leg Press 3 X 3-6

Peso muerto mancuernas 3 X 3-6

Pantorrilla de pie 4 X 6-8

Pantorrilla sentada 4 X 6-8

ENTRENAMIENTO

DÍA 3

EJERCICIO

SETS X REPS

Peso Muerto	4 X 3-6
Dominadas	3 X 3-6
Remo en cable	3 X 3-6
Shrugs con barra	3 X 6-8
Curl bíceps con barra	4 X 6-8
Curl martillo	4 X 6-8

DÍA 4

Press inclinado alternado	4 X 3-6
Press horizontal con mancuernas	3 X 3-6
Flyes en cable	3 X 6-8
Press Militar con mancuernas	4 X 3-6
Laterales con mancuernas	3 X 6-8
Posterior con mancuernas	3 X 6-8
Skullcrushers Alternado	4 X 6-8

ENTRENAMIENTO

DÍA 5

EJERCICIO

SETS X REPS

Sentadilla búlgara

4 X 3-6 x pierna

Desplantes Caminando

3 X 3-6 x pierna

Peso muerto a 1 pierna

3 X 3-6 x pierna

Pantorrilla sentada

4 X 6-8

Pantorrilla parada

4 X 6-8

DÍA 6

Remo a 1 mano

4 X 3-6 x brazo

Jalón al pecho a 1 mano

3 X 3-6 x brazo

Remo cable a 1 mano

3 X 6-8 x brazo

Pullover en cable

3 X 6-8

Curl bíceps inclinado

4 X 6-8

Curl bíceps en cable

4 X 6-8