

# RUTINA DE ENTRENAMIENTO

*(fuerza-resistencia)*

- **3 días x semana** *(full body)*
- **4 sets x ejercicio**
- **15-20 reps**
- **Descanso: 30-60 segundos entre sets**



# ENTRENAMIENTO

## DÍA 1

### EJERCICIO

### SETS X REPS

Sentadilla Libre

4 X 15-20

Peso muerto

4 X 15-20

Press pecho horizontal con barra

4 X 15-20

Remo agarre prono

4 X 15-20

Press Militar con barra

4 X 15-20

Plancha

3 X 1 minuto

## DÍA 2

Sentadilla al frente

4 X 15-20

Peso muerto sumo

4 X 15-20

Press pecho inclinado con barra

4 X 15-20

Jalón al pecho

4 X 15-20

Press hombro con mancuernas

4 X 15-20

Plancha lateral

3 X 1 minuto x lado

# ENTRENAMIENTO

## DÍA 3

### EJERCICIO

### SETS X REPS

Sentadilla Bulgara

3 X 12-15 x pierna

Press pecho inclinado alternado

3 X 12-15 x brazo

Remo a una mano

3 X 12-15 x brazo

Press Arnold Alternado

3 X 12-15 x brazo

Woodchoppers

3 X 10-12

Crunch sobre bola pilates

3 X 10-12