

## 1. RUTINA PARA PRINCIPIANTES – 1 SEMANA

### Calentamiento (antes de cada sesión)

- 5 min caminata o bici suave
- Movilidad articular (2–3 min)
- 1 serie ligera de cada ejercicio principal (50% de peso)

### TUT recomendado

- 2 segundos concéntrico
- 3 segundos excéntrico
- Ritmo controlado siempre

### Descansos

- 60–90 segundos entre series
  - 2 minutos entre ejercicios
- 

## Rutina semanal

### Día 1 – Pecho + Tríceps

- Press plano mancuernas – 3×12
  - Press inclinado – 3×12
  - Aperturas – 3×15
  - Fondos asistidos – 3×10
  - Extensión de tríceps en polea – 3×12
- 

### Día 2 – Espalda + Bíceps

- Jalón al pecho – 3×12
  - Remo polea baja – 3×12
  - Remo mancuerna – 3×10
  - Curl bíceps barra – 3×12
  - Curl alternado – 3×12
- 

### Día 3 – Piernas

- Sentadilla guiada – 3×12
  - Prensa – 3×12
  - Extensor cuádriceps – 3×15
  - Curl femoral – 3×12
  - Gemelos – 4×15
- 

#### **Día 4 – Hombros + Core**

- Press militar mancuernas – 3×12
  - Elevaciones laterales – 3×15
  - Elevaciones frontales – 3×15
  - Plancha – 3×30s
  - Crunch – 3×20
- 

#### **Día 5 – Full Body**

- Sentadilla goblet – 3×12
- Peso muerto rumano – 3×12
- Press plano – 3×12
- Jalón al pecho – 3×12
- Curl bíceps – 3×12