

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 + Biceps

- 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