

RUTINA ESPALDA Y BÍCEPS				
Junio - Julio 2025				
Ejercicio	Series	Reps	Peso Usado	Notas
Pull ups en máquina	3	8-10	154 lb	
Chin ups	3	8-10	132 lb	
Remo en máquina	3	12		Tiempo 2-1-2
Pulldown con agarre cerrado	3	12		
Jalón al pecho	3	10		Pausa 2 seg abajo
Curl de Bíceps en predicador	3	12		Dropset en última serie
Curl en polea con cuerda	3	12		
Curl martillo con mancuerna	2	15		
Cardio	Caminadora inclinada		20 min	nivel 8 - 12 inclinación

RUTINA PIERNA COMPLETA				
Junio - Julio 2025				
Ejercicio	Series	Reps	Peso Usado	Notas
Sentadilla multipower	4	12		Tiempo 3-1-1
Prensa horizontal piernas	4	12		
Sentadilla búlgara	3	10		Cada pierna
Peso muerto rumano	3	10		Tempo lento
Elevación de talones	4	20		
Abductores en máquina	3	15		Pausa arriba

RUTINA PECHO, HOMBROS Y TRÍCEPS				
Junio - Julio 2025				
Ejercicio	Series	Reps	Peso Usado	Notas
Press Inclinado	3	8-10-12		Dropset
Press de pecho en máquina	3	10		
Aperturas pec deck	3	12		Tempo 2-2-2
Press militar en máquina	3	12		Dropset
Hombros en pec deck	3	12		
Extensión en copa con mancuerna	3	8-12		Peso max
Extensión de tríceps en polea	3	15		
Cardio	Escaladora		16 min	31 s rápido / 90 s lento x8

RUTINA GLÚTEO Y FEMORAL				
Junio - Julio 2025				
Ejercicio	Series	Reps	Peso Usado	Notas
Hip Thrust	3	15		10 reps lentas, pausa 10 segs, 5 incompletas
Peso muerto rumano	3	10		Peso max
Hiperextensión de glúteo	3	10		Cada pierna
Curl femoral sentado	3	8, 12		Unilateral, ambas piernas
Curl femoral acostado	3	12		Bajada lenta
Abductores en máquina	3	20		Últimas 5 con rebote
Kickbacks	3	15		
Cardio	Caminadora		15 min	Inclinada nivel 8-10

RUTINA CUÁDRICEPS Y PANTORRILLA

Junio - Julio 2025

Ejercicio	Series	Reps	Peso Usado	Notas
Prensa Inclinada	3	15-12-10		Reverse Dropset
Sentadilla Hack	3	12		
Extensiones de Pierna	3	15		Pausa arriba + reverse dropset
Sentadilla goblet	3	10		
Aductores en máquina	3	20		Últimas 5 con rebota
Elevación de talones	4	20		
Cardio	Escaladora		10 min	