

RUTINA EN GIMNASIO – AVANZADO

Objetivo: Entrenamiento completo para fuerza y masa muscular.

1. Calentamiento (8 min)

- Bicicleta + movilidad dinámica

2. Sentadilla con barra profunda (4×8)

3. Peso muerto convencional (4×6)

4. Press de banca pesado (4×8)

5. Dominadas lastradas o normales (4×8)

6. Fondos en paralelas (3×12)

7. Ab-wheel (3×12)

Estiramientos finales profundos (5 min)