

# Rutina Full Body con Mancuernas (3 días/semana)

## Objetivo

Tonificar y fortalecer todo el cuerpo usando solo mancuernas.

## Día 1

### Sentadillas con mancuerna

Series: 3 Repeticiones: 12 Descanso: 60s

### Press de pecho en banco

Series: 3 Repeticiones: 10 Descanso: 60s

### Remo con mancuerna

Series: 3 Repeticiones: 10 Descanso: 60s

## Día 2

### Zancadas con mancuerna

Series: 3 Repeticiones: 12 Descanso: 60s

### Press militar

Series: 3 Repeticiones: 10 Descanso: 60s

### Curl bíceps

Series: 3 Repeticiones: 12 Descanso: 45s

## Día 3

### Peso muerto rumano

Series: 3 Repeticiones: 12 Descanso: 60s

### Elevaciones laterales

Series: 3 Repeticiones: 15 Descanso: 45s

## **Rutina Full Body con Mancuernas (3 días/semana)**

### **Fondos entre bancos**

Series: 3 Repeticiones: 10 Descanso: 60s