

# **Rutinas de Entrenamiento para Hombre**

## **Rutina 1: Fuerza superior**

- Press banca – 4x8
- Dominadas – 4x8
- Press militar – 4x10
- Remo con barra – 4x10

## **Rutina 2: Piernas**

- Sentadilla – 4x10
- Peso muerto – 4x6
- Prensa – 4x12
- Zancadas – 3x12

## **Rutina 3: Core y acondicionamiento**

- Plancha – 3x1 min
- Elevaciones de piernas – 3x15
- HIIT 12 min