

## 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

