



# RUTINA 3 DÍAS - GYM Y CALISTENIA

## ACLARACIONES:

### SOBRECARGA PROGRESIVA:

La sobrecarga progresiva significa ir aumentando poco a poco la dificultad de los ejercicios. Esto se hace para que tu cuerpo se adapte y se vuelva más fuerte y resistente.

Por ejemplo, levantando pesas cada vez más pesadas o haciendo más repeticiones para desafiar a tus músculos. Así, tu cuerpo se adapta y mejora con el tiempo. Es importante hacerlo de forma segura y gradual para evitar lesiones.

### TUT:

"TUT" se refiere a "Time Under Tension" (tiempo bajo tensión en español). Indica cuánto tiempo nuestro músculo está bajo tensión durante el ejercicio. Los números representan la cantidad de segundos que tardaremos efectuándolo.

Controlar el "TUT" es importante durante nuestros entrenamientos, ya que puede afectar los resultados en términos de fuerza, hipertrofia o resistencia muscular.

EJEMPLO: Si el "TUT" es 0-20 significa que debemos hacer el ejercicio a cierta velocidad que nos permita hacerlo efectivamente (al ser de 0 a 20 segundos deberemos hacerlo relativamente rápido, pero siempre manteniendo la técnica. Si es de 30 a 60 segundos, entonces lo haremos más lento e igual de controlado)

## RUTINA:

### GYM

#### DÍA 1

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO	TUT
Press de Banca	4	8-12	3 MINUTOS	0-20
Prensa	4	10-12	3 MINUTOS	20-40
Fondos	3	10-12	2 MINUTOS	20-40
Press Militar	3	8-10	2 MINUTOS	20-40
Remo en polea baja	3	8-10	2 MINUTOS	30-60
Vuelos laterales	3	10-12	2 MINUTOS	30-60
Jalón de Triceps	3	10-12	2 MINUTOS	20-40
Levantamientos de piernas colgado	3	8-10	1 MINUTO	30-60

## DÍA 2

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO	TUT
Sentadilla	4	6-8	3 MINUTOS	0-20
Jalon al pecho	4	10-12	3 MINUTOS	20-40
Prensa	4	10-12	3 MINUTOS	20-40
Jalón al pecho agarre unilateral	3	8-10	2 MINUTOS	20-40
Curl de bicep con mancuernas	3	10-12	2 MINUTOS	30-60
Press frances	3	8-10	2 MINUTOS	30-60
Curl de bicep martillo	2	8-12	2 MINUTOS	30-60
Sit ups	3	8-12	1 MINUTO	30-60

## DÍA 3

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO	TUT
Peso muerto rumano	4	6-8	3 MINUTOS	0-20
Remo en barra	4	10-12	3 MINUTOS	20-40
Jalón al pecho agarre supino	3	8-10	3 MINUTOS	20-40
Sillón de isquios	3	10-12	2 MINUTOS	30-60
Vuelos laterales en polea baja	3	10-12	2 MINUTOS	30-60
Sillón de cuádriceps	3	8-10	2 MINUTOS	30-60
Curl de bicep inclinado	3	8-10	2 MINUTOS	30-60
Levantamientos de piernas a cada lado	3	8-10	1 MINUTO	30-60

colgado				
---------	--	--	--	--

## CALISTENIA

### DÍA 1

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO	TUT
Flexiones	4	8-12	3 MINUTOS	0-20
Estocadas	4	8-12	3 MINUTOS	20-40
Flexiones diamante	3	8-10	3 MINUTOS	0-20
Fondos	2	8-10	2 MINUTOS	20-40
Burpees	3	8-10	2 MINUTOS	30-60
Sit ups	3	8-12	1 MINUTO	30-60

### DÍA 2

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO	TUT
Dominadas	4	6-10	3 MINUTOS	0-20
Sentadillas con saltos	4	8-10	3 MINUTOS	20-40
Chin Ups	3	8-10	3 MINUTOS	0-20
Curls nordicos	3	8-10	2 MINUTOS	20-40
Remos invertidos en barra	3	8-10	2 MINUTOS	20-40
Levantamientos de piernas colgado	3	8-12	1 MINUTO	30-60

## DÍA 3

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO	
Flexiones pike	4	8-10	3 MINUTOS	20-40
L-Sit	3	30 segundos	3 MINUTOS	20-40
Dominadas agarre neutro	3	8-10	3 MINUTOS	0-20
Flexiones diamante	3	8-10	3 MINUTOS	0-20
Hip Trust	3	8-10	2 MINUTOS	20-40
Crunches	3	8-12	1 MINUTO	30-60