

Rutina Beast

Una rutina enfocada en desarrollar fuerza máxima y aumentar la masa muscular. Ideal para personas con experiencia previa que buscan un reto intermedio.

Características:

- Fuerza Bruta
- Nivel Medio
- Subida Masa

Distribución Semanal:

- Día 1: Pecho y Tríceps
- Día 2: Espalda y Bíceps
- Día 3: Piernas
- Día 4: Hombros y Abdomen

Ejercicios Clave:

- Press banca - 4x8
- Fondos en paralelas - 3x10
- Remo con barra - 4x8
- Curl bíceps - 3x12
- Sentadilla libre - 4x6
- Peso muerto - 3x8
- Press militar - 3x10
- Elevaciones laterales - 3x12
- Plancha - 3x60seg