**Deficit calórico**

Entrenamiento de hipertrofia y resistencia

5 días por semana - 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Pecho y espalda + cardio**

**Press banca**

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Press inclinado con mancuerna**

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Aperturas con mancuernas**

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Dominadas**

Realizar de 5 a 6 repeticiones de 3 series

**Remo**

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Jalones al pecho**

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Cardio caminador**

20 minutos de trote en caminadora para finalizar la rutina

**Bíceps, tríceps y hombros + cardio**

**Martillo**

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Copa con mancuerna**

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Extensión de tríceps**

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Press militar**

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Elevaciones laterales**

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Hombro posterior**

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

**Cardio caminador**

20 minutos de trote en caminadora para finalizar la rutina

**Pierna + cardio**

Sentadilla

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

Prensa

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 6 series

Sentadilla búlgara

Realizar de 12 a 15 repeticiones de 5 series

Cardio caminador

20 minutos de trote en caminadora para finalizar la rutina

[**superávit calórico**](https://www.google.com/search?rlz=1C1ALOY_esSV945SV945&sxsrf=ALiCzsalF7NNGVR39kLZUKn_OpJySXU-BA:1666906879629&q=super%C3%A1vit+calorico&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwiU-ruDsIH7AhU6UjABHWoBCGIQkeECKAB6BAgGEAE)

Entrenamiento de fuerza y hipertrofia

5 dias por semana – Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Pecho y espalda**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Press de banca**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Fondos enfocados al pecho**

Realizar de 4 a 6 repeticiones por 4 series

**Press inclinado con mancuernas**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Remo con barra**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Remo con mancuerna**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Jalones al pecho**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

Bicep, tricep y hombros

**Martillo**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Fondos enfocados a los tríceps**

Realizar de 4 a 6 repeticiones por 4 series

**Extensión de tríceps**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Press militar**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Elevaciones laterales**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Hombro posterior**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

Pierna

**Sentadilla**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Extensión de cuádriceps**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Abductores**

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

**Saltos de cuerda**

Hacer 500 saltos entre series de 100 saltos

**Recomposición corporal**

Resistencia y fuerza

5 dias por semana – Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Pecho y espalda**

**Press de banca con mancuernas**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Press inclinado con mancuernas**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Lagartijas**

Realizar de 8 a 10 repeticiones por 4 series

**Remo con barra**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Jalones al pecho**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Dominadas**

Realizar de 6 a 8 repeticiones por 4 series

**Bicep, tricep y hombros**

**Martillo**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Fondos enfocados a los tríceps**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Extensión de tríceps**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Press militar**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Elevaciones laterales**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Hombro posterior**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Pierna**

**Sentadilla**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Sentadilla Smith**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Extensión de cuádriceps**

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**Saltos de cuerda**

Hacer 500 saltos entre series de 100 saltos

**Músculos**

**Imagen de musculo y donde este ubicado**

**Con tarjetas reversibles**

* Press banca
* Press inclinado con mancuerna
* Aperturas con mancuernas
* Dominadas
* Remo con barra
* Jalones al pecho
* Cardio caminador
* Martillo
* Copa con mancuerna
* Extensión de tríceps
* Press militar
* Elevaciones laterales
* Hombro posterior
* Cardio caminador
* Sentadilla
* Prensa
* Sentadilla búlgara
* Cardio caminador
* Fondos enfocados al pecho
* Remo con mancuerna
* Fondos enfocados a los tríceps
* Extensión de cuádriceps
* Abductores
* Saltos de cuerda
* Press de banca con mancuernas
* Lagartijas
* Sentadilla Smith