

# Plan de Entrenamiento

## Día 1

### Calentamiento:

- 10 minutos de cardio ligero (cinta, bicicleta o elíptica)
- 5 minutos de movilidad articular

### Pecho:

1. Press de banca plano con barra (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Press inclinado con mancuernas (3x8-12)

### Piernas:

1. Sentadilla trasera (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Prensa de piernas (3x8-12)

## Día 2

### Calentamiento:

- 10 minutos de cardio ligero (cinta, bicicleta o elíptica)
- 5 minutos de movilidad articular

### Espalda:

1. Dominadas (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso asistido)
2. Remo con barra (3x8-12)

### Brazos:

1. Curl de bíceps con barra (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Extensiones de tríceps en polea (3x8-12)

## Día 3

### Calentamiento:

- 10 minutos de cardio ligero (cinta, bicicleta o elíptica)
- 5 minutos de movilidad articular

### Pecho:

1. Press de banca inclinado con barra (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Aperturas con mancuernas en banco plano (3x8-12)

### Piernas:

1. Sentadilla frontal (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Peso muerto rumano (3x8-12)

## **Día 4**

### **Calentamiento:**

- 10 minutos de cardio ligero (cinta, bicicleta o elíptica)
- 5 minutos de movilidad articular

### **Espalda:**

1. Jalones al pecho en polea alta (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Remo en máquina (3x8-12)

### **Brazos:**

1. Curl de bíceps con mancuernas (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Press francés con barra (3x8-12)

## **Día 5**

### **Calentamiento:**

- 10 minutos de cardio ligero (cinta, bicicleta o elíptica)
- 5 minutos de movilidad articular

### **Pecho:**

1. Press de banca declinado con barra (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Fondos en paralelas (3x8-12)

### **Piernas:**

1. Peso muerto convencional (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Curl de piernas en máquina (3x8-12)

## **Día 6**

### **Calentamiento:**

- 10 minutos de cardio ligero (cinta, bicicleta o elíptica)
- 5 minutos de movilidad articular

### **Espalda:**

1. Dominadas con agarre cerrado (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso asistido)
2. Remo con mancuerna a una mano (3x8-12)

### **Brazos:**

1. Curl de bíceps en banco Scott (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Extensiones de tríceps con mancuernas por encima de la cabeza (3x8-12)

## **Día 7**

### **Calentamiento:**

- 10 minutos de cardio ligero (cinta, bicicleta o elíptica)
- 5 minutos de movilidad articular

### **Pecho:**

1. Press de banca plano con barra (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Press inclinado con mancuernas (3x8-12)

### **Piernas:**

1. Sentadilla trasera (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Prensa de piernas (3x8-12)