

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 inclinado con barra (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Fondos en paralelas (3x8-12)

Piernas:

1. Sentadilla búlgara (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Extensiones de piernas en máquina (3x8-12)

Día 2

Calentamiento:

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

Espalda:

1. Remo con barra (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Jalones al pecho (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 plano con barra (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Aperturas con mancuernas en banco inclinado (3x8-12)

Piernas:

1. Sentadilla sumo (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Zancadas con mancuernas (3x8-12)

Día 4

Calentamiento:

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

Espalda:

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

Día 5

Calentamiento:

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

Pecho:

1. Press de banca con mancuernas (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Cruce de poleas (3x8-12)

Piernas:

1. Sentadilla trasera (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Prensa de piernas (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 en máquina (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 7

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. Press de banca con mancuernas (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)