

# 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 declinado con mancuernas (3x8-12) (incluye 2 series de aproximación con peso ligero)
2. Aperturas con mancuernas en banco plano (3x8-12)

### Piernas:

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