



RUTINA FULL BODY INTERMEDIO (MANTENIMIENTO Y EFICIENCIA)

Objetivo: Trabajar todos los grupos musculares en sesiones cortas y efectivas.

Nivel: Moderado.

Frecuencia: 3 días/semana (Lunes, Miércoles, Viernes).

Lunes (Full Body - Enfoque en Fuerza)

1. Sentadillas: 4 series x 10 repeticiones.
2. Press banca: 4 series x 10 repeticiones.
3. Plancha abdominal: 3 series x 1 minuto.

Miércoles (Full Body - Enfoque en Espalda y Core)

1. Peso muerto: 4 series x 8 repeticiones.
2. Remo con mancuerna: 3 series x 12 repeticiones (alternar brazos).
3. Crunch abdominal: 3 series x 25 repeticiones.

Viernes (Full Body - Enfoque en Hombros y Cardio Ligero)

1. Press militar: 4 series x 10 repeticiones.
2. Zancadas: 3 series x 12 repeticiones (por pierna).
3. Jumping jacks: 3 series x 30 segundos.

Recomendaciones

- Pesos: Utilizar cargas que permitan completar las repeticiones con buena técnica, pero que representen un desafío en las últimas repeticiones de cada serie.
- Descanso: 60 segundos entre series para ejercicios de fuerza, 30 segundos para ejercicios accesorios.
- Progresión: Aumentar el peso cuando se puedan completar todas las repeticiones con técnica adecuada.
- Duración: Cada sesión debería tomar aproximadamente 45-60 minutos.

Variantes y Alternativas

- Sentadillas: Pueden reemplazarse por sentadillas búlgaras si se busca mayor intensidad.
- Press banca: Si no se tiene acceso a banco, se puede hacer press con mancuernas en el suelo.
- Cardio: Los jumping jacks pueden sustituirse por saltar cuerda o correr en el lugar si se prefiere.