

# Rutina: Rutina 1 mujer 3D principiante

Inicio: 2025-10-27 | Fin: 2025-12-05

## Descripción:

Rutina para mujeres principiantes de 3 días (Rutina1)

## Ejercicios:

Día 1 - Sentadilla hack 45° (3x8)

Día 1 - Prensa a 45° (3x10)

Día 1 - Estocadas caminando con mancuernas (3x10)

Día 1 - Camilla cuádriceps (3x12)

Día 1 - Remo alto polea (3x10)

Día 1 - Remo bajo polea (3x12)

Día 1 - Remo con mancuerna a 1 brazo (3x8)

Día 1 - Bíceps con barra parada (3x8)

Día 2 - Peso muerto rumano con mancuernas (3x8)

Día 2 - Camilla isquios (3x12)

Día 2 - Abductores máquina (3x15)

Día 2 - Press de pecho en banco plano con mancuernas (3x8)

Día 2 - Press militar con mancuernas (3x8)

Día 2 - Vuelos laterales (3x12)

Día 2 - Extensión de tríceps en polea alta con barra (3x12)

Día 3 - Hip thrust (3x8)

Día 3 - Patada glúteos máquina (3x10)

Día 3 - Desplantes con mancuernas (3x10)

Día 3 - Press pecho isolateral sentada (3x10)

Día 3 - Dorsales en máquina isolateral (3x10)

Día 3 - Bíceps con mancuerna martillo (3x10)

Día 3 - Tríceps copa con mancuerna (3x10)

## Notas semanales:

Semana 1: Base y técnica

Semana 2: +1 serie B

Semana 3: +1 serie A

Semana 4: + carga B

Semana 5: + carga A

Semana 6: Descarga 3x8 ídem semana 3