



Fitness Elsker

[Inicio](#) [Rutinas/Ejercicios](#) [Nutricion/Dietas](#) [Preguntas frecuentes](#)

[Plan de Entrenamiento: Suscribirse](#)

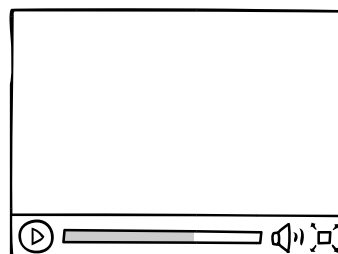
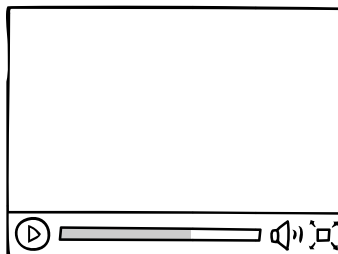
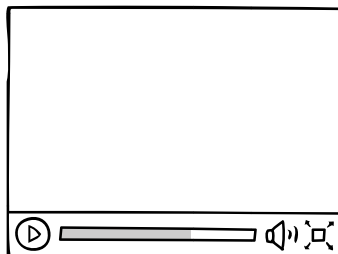
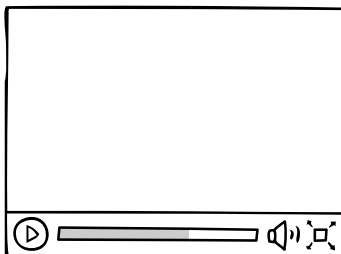
Rutinas-Ejercicios



| variable | fuerza | hipertrofia | resistencia |
|--------------------------------------|--------|-------------|-------------|
| Carga(% de 1RM) | 80-100 | 70-90 | 40-60 |
| Repeticiones por serie | 1-6 | 8-15 | 15-22 |
| Series por ejercicios | 2-6 | 3-10 | 4-10 |
| Descanso entre series(en min) | 2-6 | 1-3 | 1-2 |
| Sesiones de entrenamiento por semana | 3-6 | 4-7 | 5-7 |

El entrenamiento de fuerza es un tipo de ejercicio que consiste en realizar movimientos que requieren el uso de la fuerza muscular. Este tipo de entrenamiento es beneficioso para mejorar la fuerza, la resistencia y la salud general. Se puede realizar con pesos libres, máquinas o con el propio peso corporal. Es importante seguir las recomendaciones de un profesional de la salud para evitar lesiones.

El entrenamiento de resistencia es un tipo de ejercicio que consiste en realizar movimientos que requieren el uso de la resistencia muscular. Este tipo de entrenamiento es beneficioso para mejorar la resistencia, la fuerza y la salud general. Se puede realizar con pesos libres, máquinas o con el propio peso corporal. Es importante seguir las recomendaciones de un profesional de la salud para evitar lesiones.





Fitness Elsker

[Inicio](#)

[Rutinas/Ejercicios](#)

[Nutricion/Dietas](#)

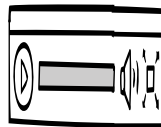
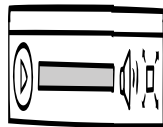
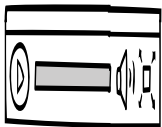
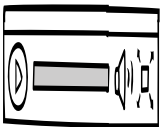
[Preguntas frecuentes](#)

[Plan de entrenamiento: Suscribirse](#)

Rutinas-Ejercicios



| variable | fue | hipert | resiste |
|------------------------|-----|--------|---------|
| Carga(% de 1RM) | 80- | 70-90 | 40-60 |
| Repeticiones por serie | 1-6 | 8-15 | 15-22 |
| Series por ejercicios | 2-6 | 3-10 | 4-10 |
| Descanso entre series(| 2-6 | 1-3 | 1-2 |
| Sesiones de entrenamie | 3-6 | 4-7 | 5-7 |



Derechos de Autor: MJP Mario Julian Perez

