

**Rutina de 5 días : hombres**

**Día 1 : piernas**

5 min de calentamiento previo en cinta o caminadora

4x12 sillon de cuádriceps

4x12 prensa 45

4x12 sentadillas profundas

4x12 sentadillas zumo

4x15 pantorrillas

**Día 2 :**

**Pecho**

Calentamiento previo multiarticular

4x12 press plano con barra

4x12 press inclinado con mancuernas

4x12 apertura plano

4x12 apertura inclinado

4x15 flexiones lo mas cerca del fallo

**Día 3 :**

**Espalda :**

Calentamiento previo multiarticular

4x12 jalon al pecho

4x12 remo sentado o bajo

4x12 remo potro

4x15 remo unilateral polea o mancuernas

4x12 remo con barra

**Día 4 :**

**Hombros :**

4x15 press tipo militar con barra

4x15 vuelos laterales

4x15 elevacion frontal

4x15 posterior con mancuernas

4x15 vuelos unilaterales

4x15 encogimientos con barra

**Día 5 : Biceps/tríceps**

4x15 alternados con mancuernas

4x15 curl de barra

4x15 curl en bco Scott

4x15 curl en polea con barra invertida

**Tríceps :**

4x15 jalon en polea con V

4x15 trasnuca con mancuerna

4x15 press francés a la frente

4x15 fondos

**Día 6 : Abdominales**

4x20 en bco declinado

4x20 elevacion de piernas

4x20 rueda abdominal

4x20 crunchs en colchoneta

