



Rutina estándar varones modificada (25/06)

Día 1: Pecho y tríceps:

Calentamiento con movimientos multiarticulares

- 4x15 press plano con barra
- 4x15 press inclinado con mancuernas
- 4x15 apertura plano con mancuernas
- 4x15 flexiones de brazos (cerca del fallo)
- 4x15 Tríceps polea alta con v
- 4x15 tríceps polea con estribos
- 4x15 Extensión tras nuca con mancuerna (últimas dos series llegar al fallo)

Día 2: Cuádriceps, femorales y pantorrilla:

Calentamiento movimientos multiarticulares.

- 4x15 sentadilla libre
- 4x15 Sentadilla Hack
- 4x30 Estocadas
- 4x15 sillón de cuádriceps (drop set en las últimas dos series)
- 4x15 sissy
- 4x15 camilla de femorales
- 4x20 pantorrilla en maquina

Día 3: Espalda y bíceps:

Calentamiento previo.

- 4x15 jalón al pecho

- 4x12 remo potro
- 4x10 remo con mancuerna
- 4x15 remo cerrado en polea baja
- 4x20 curl de bíceps con barra
- 4 series curl 21 en polea
- 4x15 bíceps concentrado

Día 4: Femorales y glúteos:

Calentamiento previo bici fija.

- 4x10 peso muerto con barra
- 4x15 Hip thrust
- 4x15 camilla de femorales
- 4x15 sentadilla sumo
- 4x16 pasos estocadas posteriores
- 4x15 abducción en maquina

Día 5: Hombros:

Calentamiento previo.

- 4x15 press militar en maquina
- 4x15 vuelos laterales con mancuerna
- 4x16 elevaciones frontales alternada con mancuernas
- 4x12 remo al mentón con barra
- 4x15 encogimientos de hombros
- 4x15 posteriores con cuerda

Día 6 :

Entrenamiento libre a elección