



## Entrenamiento amateur

Entrenamiento pensado para personas con poco tiempo (los ejercicios 2 se pueden considerar opcionales)

Día 1 - Pecho, Bíceps, Tríceps + Abdomen

<b>Grupo muscular</b>	<b>Ejercicio 1 (4x12)</b>	<b>Ejercicio 2 (4x12)</b>
Pecho	Press banca	Press inclinado mancuernas
Bíceps	Curl barra	Curl alterno mancuernas
Tríceps Abdomen	Fondos paralelas Crunch colchoneta (4x20)	Jalón cuerda

Día 2 - Espalda, Hombros, Tríceps

<b>Grupo muscular</b>	<b>Ejercicio 1 (4x12)</b>	<b>Ejercicio 2 (4x12)</b>
Espalda	Dominadas	Remo barra
Hombros	Press militar	Elevaciones laterales
Tríceps	Press francés	Extensión tras nuca

Día 3 - Espalda, Piernas + Abdomen

<b>Grupo muscular</b>	<b>Ejercicio 1 (4x12)</b>	<b>Ejercicio 2 (4x12)</b>
Espalda	Remo mancuerna	Jalón al pecho
Piernas	Sentadilla libre	Zancadas caminando
Abdomen	Crunch bicicleta (4x20)	