



Rutina en casa - Tren superior sin material

Rutina específica para trabajar el tren superior (pecho, brazos, hombros y espalda) sin necesidad de material. Perfecta para realizar en casa con tu propio peso corporal.

Ejercicio	Series	Repeticiones
Flexiones (puedes apoyar rodillas)	3	10-12
Superman en el suelo (espalda)	3	15
Fondos en silla (tríceps)	3	10
Plancha lateral (cada lado)	3	30 segundos
Círculos de brazos extendidos	3	30 segundos
Flexiones cerradas (tríceps/pecho)	2	8
Elevaciones de hombros sentado	2	20

Puedes realizar esta rutina 2 veces por semana. No necesitas material, solo una silla estable y espacio cómodo.