



RUTINA CLÁSICA 5 DÍAS - GIMNASIO

Lunes - Pecho y Tríceps

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press banca	4	10-12
Aperturas con mancuernas	3	12
Fondos	3	10
Press francés	3	10-12
Extensión de tríceps en polea	3	12

Martes - Espalda y Bíceps

Ejercicio	Series	Repeticiones
Jalón al pecho	4	10-12
Remo con barra	3	10
Remo en polea baja	3	12
Curl con barra	3	10-12
Curl alterno mancuernas	3	12

Miércoles - Piernas

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadilla	4	10
Prensa	3	12
Zancadas	3	12
Curl femoral	3	12
Elevación de talones	4	15

Jueves - Hombros y Abdominales

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press militar	4	10
Elevaciones laterales	3	12
Pájaros	3	12
Crunch abdominal	3	15
Plancha	3	30 seg

Viernes - Full Body

Ejercicio	Series	Repeticiones
Peso muerto	4	8
Dominadas asistidas	3	10
Sentadilla frontal	3	10
Flexiones	3	15
Plancha lateral	3	30 seg