



### Rutina Dividida por Grupos Musculares (Clásica 5 días)

Esta rutina está pensada para personas con experiencia intermedia o avanzada que pueden entrenar 5 días.

#### Lunes - Pecho y Tríceps

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press banca plano	4	8-10
Press inclinado con mancuernas	3	10-12
Aperturas en banco plano	3	12-15
Fondos en paralelas	3	8-10
Extensiones en polea alta	4	12-15

#### Martes - Espalda y Bíceps

Ejercicio	Series	Repeticiones
Dominadas	4	6-10
Remo con barra	3	8-10
Jalón al pecho	3	10-12
Curl con barra Z	4	10-12
Curl martillo	3	12-15

#### Miércoles - Pierna

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadillas	4	6-10
Prensa	4	10-12
Zancadas caminando	3	12 cada pierna
Curl femoral	3	12-15
Elevación de gemelos	4	15-20

#### Jueves - Hombros y Abdominales

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press militar	4	8-10
Elevaciones laterales	3	12-15
Pájaros (deltoide posterior)	3	12-15
Encogimientos de hombros	3	15
Plancha	3	30-60 seg
Crunch abdominal	3	20

#### Viernes - Full body (Ejercicios compuestos)

Ejercicio	Series	Repeticiones
Peso muerto	4	6-8
Press banca plano	3	8-10
Dominadas	3	Máximas
Sentadillas	3	8-10
Fondos	3	12