



Rutina Full Body 3 días FF360

Esta rutina está diseñada para entrenar el cuerpo completo tres veces a la semana, con énfasis rotatorio para asegurar un trabajo equilibrado. Ideal para principiantes o personas con poco tiempo.

Día 1 - Énfasis en pierna

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadilla libre	3	12
Peso muerto rumano con mancuernas	3	10
Press de banca con barra	3	10
Remo con barra	3	10
Plancha abdominal	3	30 seg

Día 2 - Énfasis en torso

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press militar con mancuernas	3	12
Dominadas asistidas o jalón	3	10
Zancadas caminando	3	12 por pierna
Curl de bíceps con barra	3	12
Elevaciones de piernas	3	15

Día 3 - Énfasis en core y estabilidad

Ejercicio	Series	Repeticiones
Peso muerto convencional	3	8
Press inclinado con mancuernas	3	10
Remo en polea baja	3	12
Hip thrust	3	12
Ab wheel (rueda abdominal)	3	10