

RECUERDA: Puedes acomodar los días de acuerdo a la disponibilidad de tu tiempo.



ALQUIMISTAFIT

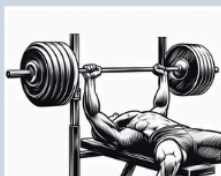
Día 1: Pecho y tríceps

Rutina - Arnold Schwarzenegger

Calentamiento: con 5-10 minutos de cardio ligero, como caminar a paso ligero, trotar suave o remar en una máquina de remo. El objetivo era aumentar la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca, y preparar el sistema cardiovascular para el trabajo más intenso que vendría después.

Recuerda, debes calentar el músculo específico de tu día de entrenamiento al igual que un buen estiramiento.

Press de banca



Repeticiones: de 6 a 10

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Press de banca inclinado



Repeticiones: de 6 a 10

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Press de banca declinado



Repeticiones: de 6 a 10

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Fondos en paralelas



Repeticiones: hasta el fallo

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Extensiones de tríceps con barra



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Press francés con mancuernas



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.



ALQUIMISTAFIT

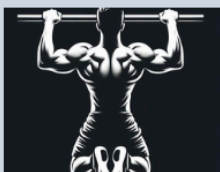
Día 2: Espalda y bíceps

Rutina - Arnold Schwarzenegger

Calentamiento: con 5-10 minutos de cardio ligero, como caminar a paso ligero, trotar suave o remar en una máquina de remo. El objetivo era aumentar la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca, y preparar el sistema cardiovascular para el trabajo más intenso que vendría después.

Recuerda, debes calentar el músculo específico de tu día de entrenamiento al igual que un buen estiramiento.

Dominadas



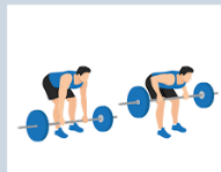
Repeticiones: hasta el fallo

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Remo con barra



Repeticiones: de 6 a 10

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Remo con mancuerna a una mano



Repeticiones: de 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Curl de bíceps con barra



Repeticiones: de 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Curl de bíceps con mancuernas



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.



Día 3: Piernas y hombros

Rutina - Arnold Schwarzenegger

Calentamiento: con 5-10 minutos de cardio ligero, como caminar a paso ligero, trotar suave o remar en una máquina de remo. El objetivo era aumentar la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca, y preparar el sistema cardiovascular para el trabajo más intenso que vendría después.

Recuerda, debes calentar el músculo específico de tu día de entrenamiento al igual que un buen estiramiento.

Sentadillas



Repeticiones: 6 a 10

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Prensa de piernas



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Extensiones de piernas



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Curl de piernas



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Elevaciones de pantorrillas



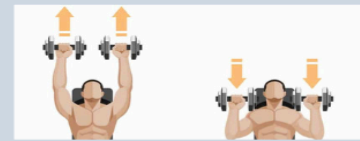
Repeticiones: 15 a 20

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Press francés con mancuernas



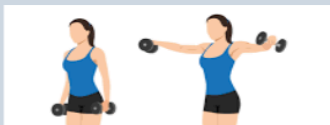
Repeticiones: 6 a 10

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Elevaciones laterales



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

DIA 4: DIA DE DESCANSO



ALQUIMISTAFIT

Día 5: Pecho y tríceps

Rutina - Arnold Schwarzenegger

Calentamiento: con 5-10 minutos de cardio ligero, como caminar a paso ligero, trotar suave o remar en una máquina de remo. El objetivo era aumentar la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca, y preparar el sistema cardiovascular para el trabajo más intenso que vendría después.

Recuerda, debes calentar el músculo específico de tu día de entrenamiento al igual que un buen estiramiento.

Press de banca con agarre cerrado



Repeticiones: 6 a 10

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Press de banca con mancuernas



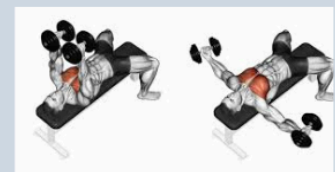
Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Crucifijos con mancuernas



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Dips entre bancos



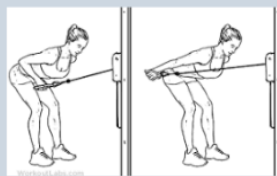
Repeticiones: hasta el fallo

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Patadas de tríceps en polea



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.



ALQUIMISTAFIT

Día 6: Espalda y bíceps

Rutina - Arnold Schwarzenegger

Calentamiento: con 5-10 minutos de cardio ligero, como caminar a paso ligero, trotar suave o remar en una máquina de remo. El objetivo era aumentar la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca, y preparar el sistema cardiovascular para el trabajo más intenso que vendría después.

Recuerda, debes calentar el músculo específico de tu día de entrenamiento al igual que un buen estiramiento.

Remo con barra T



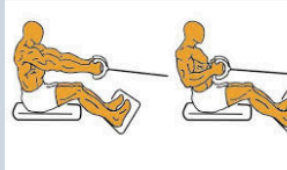
Repeticiones: 6 a 10

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Remo sentado a la polea



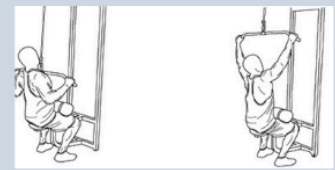
Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Jalón al pecho



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Curl de bíceps martillo



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.

Curl de bíceps concentrado



Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

Observaciones: Ten en cuenta la técnica al momento de hacer el ejercicio.