

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



ALQUIMISTAFIT

Día 1: Piernas

Rutina - Ronnie Coleman

Enfoque en articulaciones clave: Estirar hombros, caderas, rodillas y tobillos era fundamental para preparar estas articulaciones para levantar pesos pesados.

Estiramientos dinámicos: Realizaba estiramientos dinámicos que imitaban los movimientos de los ejercicios con pesas, como círculos de brazos, balanceos de piernas, rotaciones de torso y ejercicios ligeros de peso corporal para los grupos musculares principales.

Sentadillas



Repeticiones: 8 a 12

Series: 4 a 6

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Prensa de piernas



Repeticiones: 8 a 12

Series: 4 a 6

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 15

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Curl de piernas tumbado



Repeticiones: 10 a 15

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Elevaciones de gemelos de pie



Repeticiones: 15 a 20

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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



Enfoque en articulaciones clave: Estirar hombros, caderas, rodillas y tobillos era fundamental para preparar estas articulaciones para levantar pesos pesados.

Estiramientos dinámicos: Realizaba estiramientos dinámicos que imitaban los movimientos de los ejercicios con pesas, como círculos de brazos, balanceos de piernas, rotaciones de torso y ejercicios ligeros de peso corporal para los grupos musculares principales.

Dominadas



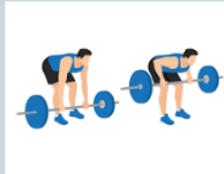
Repeticiones: hasta el fallo

Series: 4 a 6

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Remo con barra



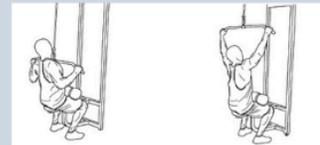
Repeticiones: 8 a 12

Series: 4 a 6

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 15

Series: 3 a 4

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



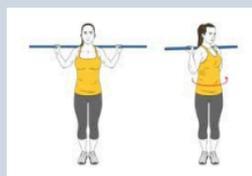
Repeticiones: 10 a 12

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Giros de tronco con barra



Repeticiones: 15 a 20

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

DIA 3: DESCANSO



ALQUIMISTAFIT

Día 4: Pecho y tríceps

Rutina - Ronnie Coleman

Enfoque en articulaciones clave: Estirar hombros, caderas, rodillas y tobillos era fundamental para preparar estas articulaciones para levantar pesos pesados.

Estiramientos dinámicos: Realizaba estiramientos dinámicos que imitaban los movimientos de los ejercicios con pesas, como círculos de brazos, balanceos de piernas, rotaciones de torso y ejercicios ligeros de peso corporal para los grupos musculares principales.

Press de banca



Repeticiones: 8 a 12

Series: 4 a 6

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Press de banca inclinado



Repeticiones: 10 a 15

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Press de banca declinado



Repeticiones: 10 a 15

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Fondos en paralelas



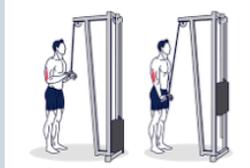
Repeticiones: hasta el fallo

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Extensiones de tríceps en polea



Repeticiones: 10 a 15

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Press francés



Repeticiones: 10 a 15

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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



ALQUIMISTAFIT

Día 5: Hombros y bíceps

Rutina - Ronnie Coleman

Enfoque en articulaciones clave: Estirar hombros, caderas, rodillas y tobillos era fundamental para preparar estas articulaciones para levantar pesos pesados.

Estiramientos dinámicos: Realizaba estiramientos dinámicos que imitaban los movimientos de los ejercicios con pesas, como círculos de brazos, balanceos de piernas, rotaciones de torso y ejercicios ligeros de peso corporal para los grupos musculares principales.

Press militar de pie



Repeticiones: 8 a 12

Series: 4 a 6

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Elevaciones laterales



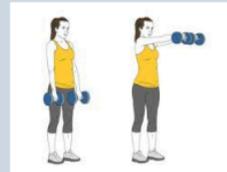
Repeticiones: 10 a 15

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Elevaciones frontales



Repeticiones: 10 a 15

Series: 3 a 4

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: 8 a 12

Series: 4 a 6

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Curl de bíceps con mancuerna



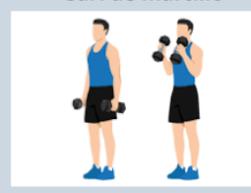
Repeticiones: 10 a 15

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Curl de martillo



Repeticiones: 10 a 15

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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



Enfoque en articulaciones clave: Estirar hombros, caderas, rodillas y tobillos era fundamental para preparar estas articulaciones para levantar pesos pesados.

Estiramientos dinámicos: Realizaba estiramientos dinámicos que imitaban los movimientos de los ejercicios con pesas, como círculos de brazos, balanceos de piernas, rotaciones de torso y ejercicios ligeros de peso corporal para los grupos musculares principales.

Sentadillas frontales



Repeticiones: 8 a 12

Series: 4 a 6

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Prensa de piernas



Repeticiones: 8 a 12

Series: 4 a 6

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Leg extension



Repeticiones: 10 a 15

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Curl de piernas acostado



Repeticiones: 10 a 15

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Curl de bíceps con mancuerna



Repeticiones: 15 a 20

Series: 3 a 4

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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