

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



ALQUIMISTAFIT

Día 1: Piernas y glúteos

Rutina - Lean Beef Patty

calentamiento dinámico y movilidad articular antes de comenzar sus rutinas de entrenamiento de fuerza. Algunos de los ejercicios que se pueden realizar son:

- Movimientos circulares con brazos y piernas
- Ejercicios de balance y coordinación
- Estiramientos dinámicos de los principales grupos musculares

Sentadillas con barra



Repeticiones: 8 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Peso muerto rumano



Repeticiones: 10 a 15

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: 12 a 15

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Extensiones de piernas



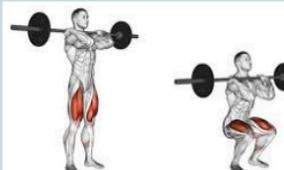
Repeticiones: 15 a 20

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Flexiones de piernas



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.



ALQUIMISTAFIT

Día 2: Espalda y bíceps

Rutina - Lean Beef Patty

calentamiento dinámico y movilidad articular antes de comenzar sus rutinas de entrenamiento de fuerza.

Algunos de los ejercicios que se pueden realizar son:

- **Movimientos circulares con brazos y piernas**
- **Ejercicios de balance y coordinación**
- **Estiramientos dinámicos de los principales grupos musculares**

Dominadas



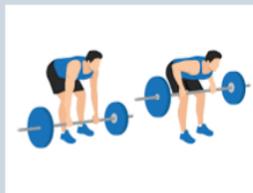
Repeticiones: hasta el fallo

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Remo con barra



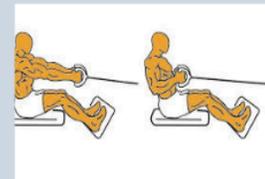
Repeticiones: 8 a 12

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 15

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: 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 martillo



Repeticiones: 12 a 15

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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



calentamiento dinámico y movilidad articular antes de comenzar sus rutinas de entrenamiento de fuerza. Algunos de los ejercicios que se pueden realizar son:

- Movimientos circulares con brazos y piernas
- Ejercicios de balance y coordinación
- Estiramientos dinámicos de los principales grupos musculares

Press de banca



Repeticiones: 8 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Press de hombros



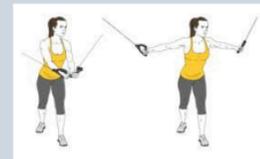
Repeticiones: 10 a 12

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Cruces de cables



Repeticiones: 12 a 15

Series: 3

Tiempo de descanso: 1 a 2 minutos

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

Fondos



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



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: DESCANSO

DIA 5: CARDIO: Puedes realizar 30 min de cardio de alta intensidad como correr, nadar o bicicleta