

## *Rutina de 2 Días (Cuerpo Completo)*

Calentamiento (10 minutos):

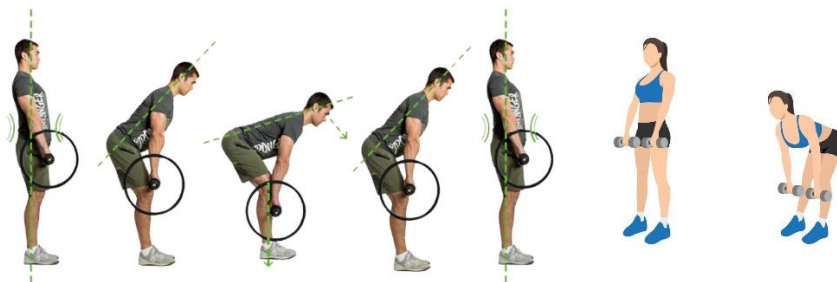
5 minutos de cardio ligero

### **Día 1: Tren Inferior y Glúteos**

1. Sentadilla (barra, máquina o prensa) – 4x8-10.



2. Peso muerto (barra o mancuernas) – 4x8-10.



3. Extensiones de cuádriceps (máquina) – 3x15-20.



4. Curl de pierna (maquina) – 3x15-20.



5. Plancha abdominal – 3x45-60 segundos.

## Día 2: Tren Superior y Core

1. Press de banca (barra, mancuernas o máquina) – 4x8-10.



2. Dominadas o jalón al pecho (polea o máquina) – 4x8-12.



3. Press militar (barra, mancuernas o máquina) – 4x8-10.



4. Remo con barra o máquina – 4x8-10.



5. Superset: curl de bíceps y extensión de tríceps 3x10-12.

