



Rutina de Cuerpo Completo Avanzada

(8 semanas)

Nombre:

Comienza Rutina el ____ / ____ / ____ Finaliza el ____ / ____ / ____

Día 1:

- **Sentadillas (5x8)**: Cinco series de 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- **Press barra en banco inclinado (4x10)**: Cuatro series de diez repeticiones subiendo el peso de forma progresiva.
- **Pullover (2x12)**: Dos series de doce repeticiones con un peso intermedio.
- **Peso muerto estilo sumo (4x8)**: Cuatro series de ocho repeticiones, incrementando el peso tras cada serie.
- **Press hombros con mancuernas de pie por encima de la cabeza (5x10)**: Realizar cinco series de 10 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- **Superserie(Bíceps y Tríceps):**
Curl bíceps con barra de pie (5x10) y Press francés barra normal (5x10): Realizar cinco superseries(bíceps y tríceps) incrementando el peso en cada superserie y descansando un máximo de dos minutos por Superserie.
- **Abdominales**: Realizar **4 triseries de 20 repeticiones** de **Abdominales inferiores + Abdominales oblicuos + Abdominales superiores en banco inclinado**. (No superar nunca los dos minutos de descanso tras cada triserie).

Día 2: Descanso

Día 3:

- **Sentadillas frontales (5x8)**: Cinco series de 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- **Press en banco plano con mancuernas (4x10)**: Cuatro series de diez repeticiones subiendo el peso de forma progresiva.
- **Face Pull sentado (3x12)**: Tres series de doce repeticiones utilizando un peso intermedio.
- **Dominadas agarre ancho**: 4 series al fallo.
- **Superserie(Bíceps y Tríceps):**
Curl bíceps alterno con mancuernas (4x10) y Extensiones tríceps con mancuernas acostado (4x10): Realizar cuatro superseries(bíceps y tríceps)



incrementando el peso en cada superserie y descansando un máximo de dos minutos por Superserie.

- **Abdominales:** Realizar **4 triseries de 20 repeticiones** de [Abdominales inferiores](#) + [Abdominales oblicuos](#) + [Abdominales superiores sobre fitball](#).
(No superar nunca los dos minutos de descanso tras cada triserie).

Día 4:

- **Cardio:** Correr, bici o elíptica durante 45 minutos o una hora.
- **Abdominales:** Realizar **4 triseries de 20 repeticiones** de [Abdominales inferiores](#) + [Abdominales oblicuos](#) + [Abdominales superiores en banco inclinado](#). (No superar nunca los dos minutos de descanso tras cada triserie).

Día 5:

- **Zancadas con mancuernas (4x10):** Cuatro series utilizando el mismo peso para cada serie, deberás utilizar un peso que te exija.
- **Press en banco inclinado con mancuernas (4x10):** Cuatro series de diez repeticiones subiendo el peso de forma progresiva.
- **Peso muerto (4 x 8):** Cuatro series de ocho repeticiones, incrementando el peso tras cada serie.
- **Press militar sentado (5x10):** Realizar cinco series de 10 repeticiones incrementando el peso en cada serie.
- **Superserie(Bíceps y Tríceps):**
[Curl bíceps mancuerna a una mano inclinado \(5x12\)](#) y [Jalones tríceps en polea \(5 x 12\)](#): Realizar cinco superseries(bíceps y tríceps) incrementando el peso en cada superserie y descansando un máximo de dos minutos por Superserie.
- **Abdominales:** Realizar **4 triseries de 20 repeticiones** de [Abdominales inferiores](#) + [Abdominales oblicuos](#) + [Abdominales superiores sobre fitball](#).
(No superar nunca los dos minutos de descanso tras cada triserie).

Días 6 y 7:

- Descanso o como mucho en uno de ellos realizar cardio y abdominales como en el día 4.