



Rutina de Scott Adkins para Yuri Boyka

(8 semanas)

Nombre:

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

Día 1(Tren Superior + Circuito Final):

- [Press de banca con barra en banco plano](#): 3 series de 6 repeticiones con el máximo peso posible en cada serie.
- [Remo horizontal con barra](#): 3 series de 6 repeticiones con el mayor peso posible en cada serie.
(Este ejercicio podrás variarlo cada semana realizándolo con [mancuernas](#) o [polea](#)).
- [Press militar con mancuernas sentado](#): 2 series de 12 repeticiones con un peso que te exija acabar la serie.
- [Chin ups](#): 2 series de 10 repeticiones.
- [Extensiones de tríceps con mancuerna por encima de la cabeza](#) o [con cuerda en polea alta](#): 2 series de 12 repeticiones con un peso máximo que te permita realizar todas las series al completo.
- [Curl de bíceps con mancuernas alterno](#): 2 series de 12 repeticiones con un peso máximo que te permita realizar todas las series al completo.
- **Abdominales:**
 - [Elevaciones de piernas acostado](#): 3 series de 20 repeticiones.
 - [L-Sit](#): 5 series de 1 minuto cada una.
- **Circuito Final.**

Día 2(Tren Inferior – Pierna + Circuito Final):

- [Sentadilla frontal con barra](#): 3 series de 5 repeticiones utilizando el máximo peso posible.
- [Peso muerto](#): 3 series de 6 repeticiones con el máximo peso posible en cada serie.
- [Zancadas con mancuernas](#) o [con barra](#): 2 series de 12 repeticiones con un peso máximo que te permita realizar todas las series al completo.
- [Extensión de gemelos sentado](#): 5 series de 12 repeticiones utilizando el mayor peso posible.
- [Elevaciones de gemelos con barra o mancuernas](#): 2 series de 12 repeticiones utilizando el mayor peso posible.
- **Abdominales:**
 - [Levantamiento de piernas alterno](#): 3 series de 20 repeticiones.
 - [V-sits](#): 5 series de 1 minuto cada una.
- **Circuito Final.**



Día 3(Tren Superior + Circuito Final):

- [Press de banca inclinado](#): 3 series de 6 repeticiones con el mayor peso posible.
- [Remo horizontal con barra](#): 3 series de 6 repeticiones con el mayor peso posible en cada serie.
(Este ejercicio podrás variarlo cada semana realizándolo con [mancuernas](#) o [polea](#)).
- [Press militar con mancuernas sentado](#): 2 series de 12 repeticiones con un peso que te exija acabar la serie.
- [Dominadas](#): 2 series de 10 repeticiones.
- [Extensiones de tríceps con mancuerna por encima de la cabeza](#) o [con cuerda en polea alta](#): 2 series de 12 repeticiones con un peso máximo que te permita realizar todas las series al completo.
- [Curl de bíceps con barra](#): 2 series de 12 repeticiones con un peso máximo que te permita realizar todas las series al completo.
- **Abdominales:**
 - [Elevaciones de piernas acostado](#): 3 series de 20 repeticiones.
 - [L-Sit](#): 5 series de 1 minuto cada una.
- **Circuito Final.**

Circuito Final:

Este **circuito, deberás realizarlo siempre al final de cada sesión** durante los **tres días de entrenamiento.**

Tendrás que ser capaz de realizar **2 o 3 vueltas, con tan solo 30 segundos de descanso por ronda.**

Puede parecer fácil, pero te aseguro que será un auténtico reto pasar de la 1ª vuelta.

Esto se debe a que la realización de sus ejercicios de activación, pondrán al límite tus depósitos de glucógeno.

Para empezar, deberá conocer los cuatro ejercicios del circuito:

1. Burpees.
2. Levantamientos frontales con kettlebell o mancuerna.
3. Mountain climbers.
4. Flexiones cerradas.

Por otro lado, tal como te he indicado, deberás realizar entre **2 o 3 vueltas con 30 segundos por vuelta.**

Finalmente la distribución para el circuito será la siguiente:

- [Burpees](#): 12 repeticiones.
- [Levantamientos frontales con kettlebell o mancuerna](#): 20 repeticiones.
- [Mountain climbers](#): 45 segundos sin parar.
- [Flexiones cerradas](#): Las máximas posibles durante 30 segundos.