



Rutina Full Body Avanzada

(Duración: 10 Semanas)

Nombre:

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

Día 1 (Sesión 1):

- [Press militar con barra sentado o de pie \(3×12-8\)](#): Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- [Remo horizontal con barra \(3×12-8\)](#): Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- [Press de Banca con barra \(3×12-8\)](#): Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- [Elevaciones de gemelos de pie \(3×20-15\)](#): Tres series de entre 20 o 15 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- [Abdominales superiores en banco inclinado o en máquina \(3×25-20\)](#): Tres series de entre 25 y 20 repeticiones.
- [Sentadillas sin peso \(3×25\)](#): Tres series de calentamiento utilizando una barra y realizando 25 repeticiones.
- [Sentadillas con barra \(3×12-8\)](#): Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- [Peso muerto rumano \(3×12-8\)](#): Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- [Curl bíceps con barra normal \(3×12-8\)](#): Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- [Press francés tríceps con barra normal \(3×12-8\)](#): Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- [Abdominales inferiores y lumbares \(3×25\)](#): Tres series de abdominales inferiores a tu elección y al finalizar, otras tres series de hiperextensiones para espalda baja.

Día 2: Descanso o ejercicio aeróbico a tu elección.



Día 3 (Sesión 2):

- **Peso muerto con barra (3×12)**: Tres series de 12 repeticiones, utilizando un peso que te exija pero que te permita completarlas sin problema.
- **Press hombros con mancuernas (3×12)**: Tres series de 12 repeticiones, utilizando un peso que te exija pero que te permita completarlas sin problema.
- **Fondos para pecho (3×12)**: Tres series de 12 repeticiones.
- **Curl bíceps con mancuernas alterno (3×12)**: Tres series de 12 repeticiones con cada brazo alternando y utilizando, un peso que te exija permitiéndote completarlas sin problema.
- **Elevaciones de gemelos en máquina sentado (3×25)**: Tres series de 25 repeticiones, utilizando un peso que te exija pero que te permita completarlas sin problema.
- **Extensiones para tríceps con mancuernas acostado en banco plano (3×12)**: Tres series de 12 repeticiones, utilizando un peso que te exija pero que te permita completarlas sin problema.
- **Dominadas (3×12)**: Tres series de 12 repeticiones. Si no consigues llegar a las 12 repeticiones, haz las que puedas y las restantes sustitúyelas por jalones al pecho con agarre abierto.
- **Sentadillas con barra frontales o en máquina (3×12)**: Tres series de 12 repeticiones, utilizando un peso que te exija pero que te permita completarlas sin problema.
- **Hiperextensiones para espalda baja (3×12)**: Tres series de 12 repeticiones.
- **Zancadas con mancuernas (3×12)**: Tres series de 12 repeticiones, utilizando un peso que te exija pero que te permita completarlas sin problema.
- **Elevaciones de piernas o rodillas, colgado en barra de dominadas, para abdominales inferiores (3×15)**: Tres series de 15 repeticiones.
- **Crunch abdominal en banco inclinado (3×25)**: Tres series de 25 repeticiones.

Día 4: Descanso.



Día 5 (Sesión 3):

- **Peso muerto con barra (3×12-8)**: Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- **Remo con mancuernas (3×12-8)**: Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- **Prensa vertical en máquina (2×12)**: Dos series levantando el mayor peso posible.
- **Press con barra para pecho en banco inclinado (3×12-8)**: Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- **Elevaciones de gemelos de pie (3×20-15)**: Tres series de entre 20 o 15 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- **Sentadillas frontales con barra (2×12)**: Dos series levantando el mayor peso posible.
- **Curl bíceps femoral en máquina (3×12-8)**: Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- **Curl abdominal en V (3X15)**: Tres series de 15 repeticiones.
- **Zancadas con mancuernas (3×12-8)**: Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- **Extensiones para tríceps con mancuernas acostado en banco plano (2×8)**: Dos series levantando el mayor peso posible.
- **Curl de bíceps con mancuernas simultáneo (3×12-8)**: Tres series de entre 12 u 8 repeticiones subiendo el peso en cada serie.
- **Abdominales inferiores y lumbares (3×25)**: Tres series de abdominales inferiores a tu elección y al finalizar, otras tres series de hiperextensiones para espalda baja.

Día 6: Descanso o ejercicio aeróbico a tu elección.

Día 7: Descanso.