



Rutina para Ganar Masa Muscular y Definición en 10 Semanas

Nombre:

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

Día 1

1º EJERCICIO(1 Vuelta de 8 a 10 repeticiones de):

- Sentadillas con peso(Mancuerna o Kettlebell)
- Levantamientos frontales con Kettlebells o Swins Rusos
- Burpees
- saltos en Tijeras.

2º RECUPERACIÓN(4 series de 8 a 6 repeticiones por ejercicio, usando el mayor peso posible y llegando al fallo muscular. Descanso máximo de 2 minutos entre cada superserie.)

Pecho - Espalda:

- [Press de banca plano con mancuernas](#) y [Remo a una mano con mancuernas](#).
- [Aperturas con mancuerna en banco plano](#) y [Pájaros para deltoide posterior](#).
- [Press de banca inclinado](#) y [Polea al pecho](#).
- [Press de banca plano](#) y [Remo horizontal con barra](#).
- **Abdominales:** 4 series de 20 repeticiones ([Elevaciones de piernas acostado](#) + crunch en banco inclinado [con giros](#)).

Día 2

1º 30 o 45 minutos de elíptica, bicicleta estática o trotar en cinta.

2º 10 minutos de estiramientos. (Consultar con monitor Gim).

Día 3

1º EJERCICIO(1 Vuelta de 8 a 10 repeticiones de):

- Sentadillas con peso(Mancuerna o Kettlebell)
- Levantamientos frontales con Kettlebells o Swins Rusos
- Burpees
- saltos en Tijeras.

2º RECUPERACIÓN(4 series de 8 a 6 repeticiones por ejercicio, usando el mayor peso posible y llegando al fallo muscular. Descanso máximo de 2 minutos entre cada superserie.)

Piernas - Abdominales:

- [Sentadillas con barra](#) y [Elevaciones de piernas colgado](#)(Abdominales inferiores).
- [Zancadas frontales con mancuernas](#) y [Giros de Abdominales con disco](#) o [Abdominales bicicleta](#).
- [Curl femoral](#) y [Abdominales oblicuos con mancuernas](#) o [Elevaciones de piernas acostado](#)).
- [Elevación de talones](#) y [Encogimientos para abdominales superiores en fitball](#).
- [Pull Over con polea alta](#) e [Hiperextensiones](#).

Día 4

1º Realizarás 2 vueltas de la fase Ejercicio realizando 12 repeticiones por ejercicio y descansando 3 minutos por vuelta.

2º 4 series de [crunch en banco inclinado con giros](#).

3º 4 series de 10 repeticiones de Hiperextensiones.

Día 5

1º EJERCICIO(1 Vuelta de 8 a 10 repeticiones de):

- Sentadillas con peso(Mancuerna o Kettlebell)
- Levantamientos frontales con Kettlebells o Swins Rusos
- Burpees
- saltos en Tijeras.

2º RECUPERACIÓN(4 series de 8 a 6 repeticiones por ejercicio, usando el mayor peso posible y llegando al fallo muscular. Descanso máximo de 2 minutos entre cada superserie.)

Brazos - Hombros:

- [Curl de bíceps alterno](#) y [Extensión de tríceps con mancuerna a dos manos sentado](#).
- [Pájaros](#) y [Encogimientos de hombros con barra](#)(Trapecios).
- [Curl de biceps martillo](#) y [Patada trasera de triceps](#).
- [Curl con cuerda en polea baja](#) y [extensión de tríceps con cuerda en polea alta](#).
- [Biceps concentrado](#) y [Tríceps polea a una mano](#).
- [Press de hombros con mancuernas](#) y [elevaciones laterales](#).
- **Abdominales:** 4 series de 20 repeticiones ([Elevaciones de piernas acostado](#) + [crunch en banco inclinado con giros](#)).

Día 6

Descanso la 1ª semana y en la siguiente semana 45 minutos de elíptica, bicicleta estática o trotar en cinta y al finalizar realizar estiramientos.

En la 3º semana descansaríamos y así sucesivamente.

Día 7(Descanso): Recomendable salir a caminar entre 30 minutos o 1 hora