

RUTINA DE HIPERTROFIA

Elige tu tipo de entrenamiento y sigue los pasos

¡No olvides calentar entre 10 y 15 minutos antes de tu sesión y siempre entrena con toalla!

DÍA 1



1

Repeticiones

4 x 10

2

Prensa Piernas

4 x 10 repeticiones



3

Repeticiones

4 x 10

4

Peck - Deck

3 x 10 repeticiones



5

Extensión de Triceps Polea

4 x 10 repeticiones

6

Abdominales y estiramientos

DÍA 2



1

Dorsal

4 x 10 repeticiones

2

Remo Vertical Sentado

4 x 10 repeticiones



3

Curl de Biceps

4 x 10 repeticiones



4

Press Hombro

3 x 10 repeticiones



5

Trapezio

4 x 10 repeticiones



6

Abdominales y estiramientos

