RUTINA PARA ENTRENAR EN CASA

1 semana · 3 días · cuerpo completo

Con tu peso corporal y mancuernas.

desliza →

CÓMO USARLA

DÍA 1 Día A

DÍA 2 Día B

DÍA 3 Día A

3 series de cada ejercicio.

INTENSIDAD: 6-7 DE 10

Cuando hagas cada serie, intenta fijar una escala de intensidad del 1 al 10 y mantenerte en un 6-7. Esto es completamente subjetivo, así que será en base a lo que tú sientas.
No intentes llegar a un 9-10, menos si es tu primer día.

Puedes repetir la semana las veces que quieras.

desliza →

DÍA A

3 series de cada ejercicio · toca uno para ver el video

01 Flexión de brazos con inclinación

02 Remo con mancuerna a una mano

03 Sentadilla sumo con mancuerna

04 Peso muerto rumano con mancuernas

05 Plancha
intenta durar al menos 20 segundos por serie

Intensidad: 6-7 de 10. No llegues a un 9-10.

desliza →

DÍA B

3 series de cada ejercicio · toca uno para ver el video

01 Press de hombros con mancuernas

02 Remo inclinado con dos mancuernas
o dominadas, si tienes barra

03 Zancada con mancuernas

04 Hip thrust con mancuerna

05 Superman

Intensidad: 6-7 de 10. No llegues a un 9-10.

desliza →

ESTO ES SOLO UNA SEMANA.

Si quieres el plan completo, adaptado a tu día a día en entrenamiento, alimentación y hábitos...

y quieres dejar de mentirte con que vas a empezar el lunes, pero nunca te comprometes de verdad...

HÁBLAME AL DM