







Cada rutina debe realizarse en días alternos. Por ejemplo:






1. Rutina A: lunes
2. Rutina B: miércoles
3. Rutina C: viernes

Rutina de fuerza A





Ejercicio	Descripción	Forma	kg/ día	kg/ día	kg/ día
Bulgarian split squats	<ul style="list-style-type: none"> • 4 series de 8 a 12 repeticiones cada pierna. • 2 min descanso entre cada serie. • No necesitas peso adicional. 				
Hip thrusts	<ul style="list-style-type: none"> • 4 series de 10 a 15 repeticiones • 1 minuto de descanso entre cada serie. • No necesitas peso, para hacerlo. 				
Step-ups	<ul style="list-style-type: none"> • 4 series de 10 a 15 repeticiones • 30 segundos de descanso entre cada serie 				
Forward lunge	<ul style="list-style-type: none"> • 4 series de 8 a 12 repeticiones. • 2 min descanso entre cada serie. No necesitas peso adicional. 				
Leg raises	<ul style="list-style-type: none"> • 3 series de 15 a 20 repeticiones • 1 minuto de descanso entre cada serie 				

Plank (Plancha)	<ul style="list-style-type: none">• 3 series de 30 a 40 segundos (1 minuto de descanso entre cada serie)				
----------------------------	--	--	--	--	--

Rutina de fuerza B

Ejercicio	Descripción	Forma	kg/ día	kg/ día	kg/ día
Push ups	<ul style="list-style-type: none"> • 3 series de 5 repeticiones. • Cada repetición debe tener una duración de 10 segundos; 5 segundos bajando y 5 segundos subiendo. • 2 min descanso entre cada serie 				
Triceps en banca	<ul style="list-style-type: none"> • 2 series de 8 a 15 repeticiones • 1 minuto de descanso entre cada serie 				
Bent over fly	<ul style="list-style-type: none"> • 2 series de 10 a 15 repeticiones • 1 minuto de descanso entre cada serie • Peso: 1 a 2 kilos. 				
Climbers abs	<ul style="list-style-type: none"> • 3 series de 8 a 15 repeticiones • 1 minuto de descanso entre cada serie 				
Plancha lateral	<ul style="list-style-type: none"> • 3 series de 15 a 30 segundos. • 1 minuto de descanso entre cada serie. 				

Rutina de fuerza C

Ejercicio	Descripción	Forma	kg/ día	kg/ día	kg/ día
Sentadilla Goblet	<ul style="list-style-type: none"> 4 series de 10 a 15 repeticiones 2 min descanso entre cada serie. No necesitas peso adicional. 				
Swing con mancuernas	<ul style="list-style-type: none"> Swings con mancuerna: 4 series de 10 a 15 repeticiones 30 segundos de descanso entre cada serie. Si no tienes mancuernas, puedes llenar un bidón de 5 litros de agua y usarlo como peso. 				
Lunges laterales	<ul style="list-style-type: none"> 4 series de 8 a 12 repeticiones. 30 segundos de descanso entre cada serie 				
Climbers abs	<ul style="list-style-type: none"> 3 series de 8 a 15 repeticiones 1 minuto de descanso entre cada serie 				
Plancha lateral	<ul style="list-style-type: none"> 3 series de 15 a 30 segundos. 1 minuto de descanso entre cada serie. 	