














## Rutina de fuerza

**Superset:** consiste en la realización de un ejercicio inmediatamente después de haber realizado otro ejercicio diferente, sin descanso entre ambas series.

Rutina A			kg/ día	kg/ día	kg/ día
Super set	Bulgarian split squats: 4 series de 8 a 12 repeticiones cada pierna. 2 min descanso entre cada serie) No necesitas peso adicional.				
	Hip thrusts: 4 series de 10 a 15 repeticiones (30 segundos de descanso entre cada serie). No necesitas peso, para hacerlo.				
Super set	Step-ups: 4 series de 10 a 15 repeticiones (30 segundos de descanso entre cada serie)				
	Forward lunges: 4 series de 8 a 12 repeticiones (2 min descanso entre cada serie). No necesitas peso adicional.				
Super set	Triceps en banca: 2 series de 8 a 15 repeticiones (1 minuto de descanso entre cada serie)				

	<p>Plank (Plancha): 3 sets de 30 a 40 segundos (1 minuto de descanso entre cada serie)</p>				
<p><b>Super set</b></p>	<p>Climbers abs: 3 series de 8 a 15 repeticiones (1 minuto de descanso entre cada serie)</p>				
	<p>Push ups: 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)</p>				

Rutina B			kg/ día	kg/ día	kg/ día
<b>Super set</b>	Sentadilla Goblet: 4 series de 10 a 15 repeticiones (2 min descanso entre cada serie). No necesitas peso adicional.				
<b>Super set</b>	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.				
<b>Super set</b>	Bent over fly: 2 series de 10 a 15 repeticiones (1 minuto de descanso entre cada serie). Si no tienes mancuernas, puedes llenar dos botellas de 1 o 2 litros con agua y utilizarlas como si fuesen mancuernas.				
<b>Super set</b>	Climbers abs: 3 series de 8 a 15 repeticiones (1 minuto de descanso entre cada serie)				
<b>Super set</b>	Lunges laterales: 4 series de 8 a 12 repeticiones (30 segundos de descanso entre cada serie)				

	<p>Plancha lateral: 3 series de 15 a 30 segundos (1 minuto de descanso entre cada serie)</p>				
<p><b>Set normal</b></p>	<p>Leg-raises: 3 series de 15 a 20 repeticiones (1 minuto de descanso entre cada serie)</p>	