



Si eres fanático del fitness y sigues las redes sociales, es probable que ya hayas oído hablar de Bárbara de Regil. La actriz y entrenadora mexicana se ha convertido en una verdadera inspiración para miles de personas que buscan mantenerse en forma y llevar un estilo de vida saludable. En este artículo, te presentaremos la rutina de entrenamiento de Bárbara de Regil, con ejemplos detallados de cada ejercicio. ¡Prepárate para dar lo mejor de ti en el gimnasio!

Índice ▼

1. [1. Día 1: Rutina de piernas](#)
2. [2. Día 2: Rutina de brazos y espalda](#)
3. [3. Día 3: Rutina de abdomen](#)

1. Día 1: Rutina de piernas

Esta rutina se enfoca en fortalecer y tonificar los músculos de las piernas. Aquí tienes un ejemplo de cómo podría ser:

- Ejercicio 1: Sentadillas con barra - 4 series de 12 repeticiones
- Ejercicio 2: Peso muerto - 3 series de 10 repeticiones
- Ejercicio 3: Zancadas - 3 series de 10 repeticiones por pierna
- Ejercicio 4: Extensiones de piernas - 3 series de 12 repeticiones

2. Día 2: Rutina de brazos y espalda

Este día se centra en fortalecer los brazos y la espalda. Aquí tienes un ejemplo de rutina:

- Ejercicio 1: Dominadas - 4 series de 8 repeticiones
- Ejercicio 2: Curl de bíceps con mancuernas - 3 series de 12 repeticiones
- Ejercicio 3: Press de hombros con mancuernas - 3 series de 10 repeticiones
- Ejercicio 4: Remo con barra - 3 series de 12 repeticiones

3. Día 3: Rutina de abdomen

En este día, trabajarás los músculos abdominales para conseguir un vientre tonificado. Aquí tienes un ejemplo de rutina:



Rutina de entrenamiento de Bárbara de Regil: ¡Logra un cuerpo envidiable!

- Ejercicio 1: Plancha - 4 series de 30 segundos
- Ejercicio 2: Crunches - 3 series de 15 repeticiones
- Ejercicio 3: Elevación de piernas colgado - 3 series de 12 repeticiones
- Ejercicio 4: Russian twists con peso - 3 series de 15 repeticiones por lado

Descarga la rutina completa de Bárbara de Regil en PDF

Si quieres conocer todos los detalles de la rutina de entrenamiento de Bárbara de Regil y tenerla siempre a mano, te invitamos a descargarla gratuitamente en formato PDF. ¡No pierdas la oportunidad de entrenar como una verdadera estrella del fitness!