



Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva que te ayude a alcanzar tus objetivos fitness, no puedes dejar de probar la rutina semanal de Fausto Murillo. Con más de 10 años de experiencia en el mundo del fitness, Fausto Murillo se ha convertido en un referente para muchas personas que desean mejorar su salud y condición física.

Índice ▼

1. [¿Qué es la rutina semanal de Fausto Murillo?](#)
2. [Ejemplos de rutinas detalladas](#)
3. [Descarga la rutina gratis en PDF](#)

¿Qué es la rutina semanal de Fausto Murillo?

La rutina semanal de Fausto Murillo es un programa de entrenamiento diseñado para trabajar diferentes grupos musculares y mejorar la resistencia cardiovascular. Este programa se distribuye en cinco días a la semana, dejando dos días de descanso para que el cuerpo se recupere adecuadamente.

Ejemplos de rutinas detalladas

Día 1: Pecho y tríceps

- Press de banca - 4 series de 8 repeticiones
- Flexiones de pecho - 3 series de 12 repeticiones
- Press francés - 3 series de 10 repeticiones
- Extensiones de tríceps con mancuernas - 3 series de 12 repeticiones

Día 2: Espalda y bíceps

- Dominadas - 4 series de 8 repeticiones
- Remo con barra - 3 series de 10 repeticiones
- Curl de bíceps con mancuernas - 3 series de 12 repeticiones
- Curl martillo - 3 series de 10 repeticiones

Día 3: Piernas

- Sentadillas - 4 series de 8 repeticiones



- Peso muerto - 3 series de 10 repeticiones
- Zancadas - 3 series de 12 repeticiones
- Elevaciones de gemelos - 3 series de 15 repeticiones

Día 4: Hombros y abdominales

- Press militar - 4 series de 8 repeticiones
- Elevaciones laterales - 3 series de 10 repeticiones
- Elevaciones frontales con mancuernas - 3 series de 12 repeticiones
- Plancha abdominal - 3 series de 30 segundos

Día 5: Cardio

En este día, Fausto Murillo recomienda realizar ejercicios cardiovasculares como correr, nadar o andar en bicicleta. El objetivo es trabajar la resistencia cardiovascular y quemar calorías.

Descarga la rutina gratis en PDF

Si estás interesado en probar la rutina semanal de Fausto Murillo y obtener resultados increíbles, te invitamos a descargar la rutina completa en formato PDF. ¡No pierdas la oportunidad de transformar tu cuerpo y mejorar tu salud!