



Si quieres desarrollar unos pectorales fuertes y definidos, es fundamental seguir una rutina de entrenamiento específica para esta zona del cuerpo. A continuación, te presentamos la mejor rutina de pecho que te ayudará a conseguir los resultados deseados.

Índice ▼

1. [1. Press de banca](#)
2. [2. Fondos en paralelas](#)
3. [3. Aperturas con mancuernas](#)
4. [4. Flexiones de pecho](#)

1. Press de banca

El press de banca es uno de los ejercicios más efectivos para trabajar los pectorales. Colócate acostado en un banco plano con los pies apoyados en el suelo. Agarra la barra con las manos separadas a la altura de los hombros y baja lentamente hasta que toque tu pecho. Luego, empuja la barra hacia arriba hasta que los brazos estén completamente extendidos. Realiza 3 series de 10 repeticiones.

2. Fondos en paralelas

Este ejercicio es excelente para trabajar los pectorales, especialmente la parte baja. Colócate entre dos barras paralelas, apoyando las manos en ellas y los pies en el suelo. Baja lentamente tu cuerpo flexionando los codos y luego empuja hacia arriba hasta que los brazos estén completamente extendidos. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

3. Aperturas con mancuernas

Las aperturas con mancuernas son ideales para trabajar los pectorales de manera más aislada. Acuéstate en un banco plano con una mancuerna en cada mano. Con los brazos ligeramente flexionados, abre los brazos hacia los lados hasta que sientas un estiramiento en los pectorales y luego vuelve a la posición inicial. Realiza 3 series de 15 repeticiones.

4. Flexiones de pecho

Las flexiones de pecho son un ejercicio clásico pero muy efectivo. Colócate en posición de



La mejor rutina de pecho para conseguir unos músculos de acero

plancha con las manos separadas a la altura de los hombros. Baja tu cuerpo flexionando los codos y luego empuja hacia arriba hasta que los brazos estén completamente extendidos. Realiza 3 series de 20 repeticiones.

No esperes más y descarga ahora mismo nuestra rutina completa de pecho en formato PDF. ¡Consigue unos pectorales de acero!