



Si estás buscando una rutina de entrenamiento completa que te ayude a desarrollar músculo, fuerza y resistencia, la rutina de Cbum es una excelente opción. Cbum, también conocido como Chris Bumstead, es un exitoso culturista profesional que ha compartido su rutina de entrenamiento con el resto del mundo.

Índice ▼

1. [¿Quién es Cbum?](#)
2. [Rutina de entrenamiento de Cbum](#)
3. [Descarga la rutina completa de Cbum en PDF de forma gratuita](#)

¿Quién es Cbum?

Chris Bumstead es un culturista canadiense que ha ganado numerosos títulos, incluido el título de Mr. Olympia Classic Physique en 2019 y 2020. Es conocido por su físico estéticamente agradable y su enfoque equilibrado en el desarrollo muscular.

Rutina de entrenamiento de Cbum

La rutina de entrenamiento de Cbum se divide en diferentes días de entrenamiento para trabajar diferentes grupos musculares. Aquí hay un ejemplo de su rutina:

Día 1: Pecho y tríceps

- Serie 1: Press de banca - 4 series de 8-10 repeticiones
- Serie 2: Press inclinado con mancuernas - 4 series de 8-10 repeticiones
- Serie 3: Aperturas con mancuernas - 4 series de 10-12 repeticiones
- Serie 4: Fondos en paralelas - 4 series de 10-12 repeticiones
- Serie 5: Extensiones de tríceps con polea alta - 4 series de 12-15 repeticiones
- Serie 6: Press francés con barra EZ - 4 series de 12-15 repeticiones

Día 2: Espalda y bíceps

- Serie 1: Dominadas - 4 series de 8-10 repeticiones
- Serie 2: Remo con barra - 4 series de 8-10 repeticiones
- Serie 3: Jalones en polea alta - 4 series de 10-12 repeticiones
- Serie 4: Curl de bíceps con barra - 4 series de 10-12 repeticiones



- Serie 5: Curl de bíceps martillo - 4 series de 10-12 repeticiones
- Serie 6: Curl concentrado - 4 series de 12-15 repeticiones

Día 3: Piernas

- Serie 1: Sentadillas - 4 series de 8-10 repeticiones
- Serie 2: Prensa de piernas - 4 series de 8-10 repeticiones
- Serie 3: Extensiones de piernas - 4 series de 10-12 repeticiones
- Serie 4: Curl de piernas acostado - 4 series de 10-12 repeticiones
- Serie 5: Zancadas con mancuernas - 4 series de 10-12 repeticiones
- Serie 6: Elevación de talones - 4 series de 12-15 repeticiones

Día 4: Hombros y abdominales

- Serie 1: Press de hombros con mancuernas - 4 series de 8-10 repeticiones
- Serie 2: Elevaciones laterales - 4 series de 8-10 repeticiones
- Serie 3: Pájaros - 4 series de 10-12 repeticiones
- Serie 4: Encogimientos de hombros con mancuernas - 4 series de 10-12 repeticiones
- Serie 5: Crunches - 4 series de 10-12 repeticiones
- Serie 6: Plancha - 4 series de 12-15 repeticiones

Descarga la rutina completa de Cbum en PDF de forma gratuita

No esperes más y descarga la rutina completa de entrenamiento de Cbum en formato PDF de forma gratuita. ¡Obtén resultados excelentes siguiendo la rutina de uno de los mejores culturistas del mundo!

¡Mejora tu físico y alcanza tus metas con la rutina de Cbum!