



Si tu objetivo es desarrollar un tren superior fuerte y bien definido, esta rutina de entrenamiento es perfecta para ti. A través de una combinación de ejercicios de fuerza y resistencia, podrás trabajar todos los músculos de la parte superior de tu cuerpo, incluyendo los brazos, hombros, espalda y pecho. ¡Prepárate para ver resultados impresionantes!

Índice ▼

1. [Día 1: Pecho y tríceps](#)
2. [Día 2: Espalda y bíceps](#)
3. [Día 3: Hombros y abdominales](#)

Día 1: Pecho y tríceps

Esta rutina se enfoca en los músculos del pecho y tríceps, ayudando a desarrollar fuerza y definición en estas áreas.

Ejercicios:

1. **Press de banca:** 3 sets de 12 repeticiones.
2. **Flexiones de pecho:** 3 sets de 15 repeticiones.
3. **Press de banca inclinado con mancuernas:** 3 sets de 10 repeticiones.
4. **Extensiones de tríceps con cuerda:** 3 sets de 12 repeticiones.
5. **Fondos de tríceps:** 3 sets de 10 repeticiones.

Día 2: Espalda y bíceps

En este día, nos enfocaremos en los músculos de la espalda y bíceps, fortaleciendo y definiendo la parte superior de tu cuerpo.

Ejercicios:

6. **Remo con barra:** 3 sets de 12 repeticiones.
7. **Dominadas:** 3 sets de 10 repeticiones.
8. **Remo con mancuernas:** 3 sets de 10 repeticiones.
9. **Curl de bíceps con barra:** 3 sets de 12 repeticiones.
10. **Curl de bíceps con mancuernas:** 3 sets de 10 repeticiones.



Día 3: Hombros y abdominales

En este día nos enfocaremos en los músculos de los hombros y también en fortalecer los abdominales, logrando una parte superior del cuerpo equilibrada y tonificada.

Ejercicios:

11. **Press militar con barra:** 3 sets de 12 repeticiones.
12. **Elevaciones frontales con mancuernas:** 3 sets de 10 repeticiones.
13. **Elevaciones laterales con mancuernas:** 3 sets de 12 repeticiones.
14. **Encogimientos de hombros con pesas:** 3 sets de 15 repeticiones.
15. **Plancha:** 3 sets de 1 minuto.

Recuerda siempre calentar adecuadamente antes de comenzar tu rutina de entrenamiento y estirar al final para evitar lesiones. Además, es importante mantener una buena técnica en cada ejercicio y aumentar gradualmente el peso y la intensidad a medida que te sientas más fuerte.

No pierdas la oportunidad de descargar esta rutina completa de tren superior en PDF de forma gratuita para tenerla siempre contigo y alcanzar tus objetivos de fuerza y definición en el tren superior. ¡Descárgala ahora!