



Rutina de entrenamiento de fuerza: ¡Potencia tu cuerpo y alcanza tus metas!

Si estás buscando aumentar tu fuerza muscular y mejorar tu rendimiento físico, una rutina de entrenamiento de fuerza puede ser la clave para lograrlo. Este tipo de rutina se enfoca en fortalecer los músculos a través del uso de pesas, máquinas y ejercicios con resistencia. A continuación, te presentaremos una rutina detallada que te ayudará a alcanzar tus objetivos.

Índice ▼

1. [Día 1: Entrenamiento de tren superior](#)
2. [Día 2: Entrenamiento de tren inferior](#)
3. [Día 3: Entrenamiento de cuerpo completo](#)

Día 1: Entrenamiento de tren superior

Ejercicio 1: Press de banca

Series: 4

Repeticiones: 8-10

Descanso: 1-2 minutos

Ejercicio 2: Dominadas

Series: 4

Repeticiones: 8-10

Descanso: 1-2 minutos

Ejercicio 3: Press militar

Series: 3

Repeticiones: 10-12

Descanso: 1 minuto

Ejercicio 4: Remo con barra



Rutina de entrenamiento de fuerza: ¡Potencia tu cuerpo y alcanza tus metas!

Series: 3

Repeticiones: 10-12

Descanso: 1 minuto

Día 2: Entrenamiento de tren inferior

Ejercicio 1: Sentadillas

Series: 4

Repeticiones: 8-10

Descanso: 1-2 minutos

Ejercicio 2: Peso muerto

Series: 4

Repeticiones: 8-10

Descanso: 1-2 minutos

Ejercicio 3: Zancadas

Series: 3

Repeticiones: 10-12

Descanso: 1 minuto

Ejercicio 4: Elevación de talones con barra

Series: 3

Repeticiones: 10-12

Descanso: 1 minuto



Rutina de entrenamiento de fuerza: ¡Potencia tu cuerpo y alcanza tus metas!

Día 3: Entrenamiento de cuerpo completo

Ejercicio 1: Press de hombros con mancuernas

Series: 3

Repeticiones: 10-12

Descanso: 1 minuto

Ejercicio 2: Flexiones de brazos

Series: 3

Repeticiones: 10-12

Descanso: 1 minuto

Ejercicio 3: Peso muerto rumano

Series: 3

Repeticiones: 10-12

Descanso: 1 minuto

Ejercicio 4: Sentadilla búlgara

Series: 3

Repeticiones: 10-12

Descanso: 1 minuto

Recuerda realizar un calentamiento previo antes de cada sesión de entrenamiento y estirar adecuadamente después de cada ejercicio. Además, es importante mantener una buena técnica en todos los ejercicios para evitar lesiones y obtener los mejores resultados.



Rutina de entrenamiento de fuerza: ¡Potencia tu cuerpo y alcanza tus metas!

¡Descarga la rutina completa de entrenamiento de fuerza en formato PDF y comienza a fortalecer tu cuerpo hoy mismo!