



Si estás buscando una rutina de entrenamiento en el gimnasio que te ayude a desarrollar fuerza y potencia, estás en el lugar adecuado. En este artículo te presentaremos una rutina detallada que te ayudará a alcanzar tus objetivos.

Índice  ▼

1. [Día 1: Pecho y espalda](#)
2. [Día 2: Piernas y glúteos](#)
3. [Día 3: Brazos y hombros](#)

## Día 1: Pecho y espalda

- **Press de banca:** 4 series de 8 repeticiones.
- **Pull-ups:** 3 series de 10 repeticiones.
- **Pectoral contractor:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Remo con barra:** 4 series de 8 repeticiones.
- **Press de hombros:** 3 series de 10 repeticiones.

## Día 2: Piernas y glúteos

- **Sentadillas:** 4 series de 10 repeticiones.
- **Peso muerto:** 3 series de 8 repeticiones.
- **Zancadas:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Prensa de piernas:** 4 series de 10 repeticiones.
- **Elevación de talones:** 3 series de 15 repeticiones.

## Día 3: Brazos y hombros

- **Curl de bíceps con barra:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Tríceps en polea alta:** 3 series de 10 repeticiones.
- **Press militar:** 4 series de 8 repeticiones.
- **Elevaciones laterales:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Encogimientos de hombros:** 3 series de 15 repeticiones.

Recuerda calentar adecuadamente antes de cada sesión de entrenamiento y realizar estiramientos al finalizar. Además, es importante mantener una alimentación equilibrada y



descansar lo suficiente para permitir la recuperación muscular.

## **Descarga la rutina completa en PDF**

Si deseas tener todos los detalles de esta rutina de fuerza y potencia, descarga nuestra rutina gratuita en formato PDF. ¡Comienza a entrenar de forma efectiva y alcanza tus objetivos!