



Greeicy Rendón, reconocida cantante y actriz colombiana, es conocida no solo por su talento en el escenario, sino también por su envidiable físico. Si te preguntas cómo logra mantenerse en forma, estás en el lugar correcto. En este artículo, te revelaré la rutina de entrenamiento de Greeicy Rendón, con ejemplos detallados de cada ejercicio.

Índice ▼

1. [Rutina de entrenamiento de Greeicy Rendón](#)
2. [Descarga la rutina de Greeicy Rendón en PDF de forma gratuita](#)

Rutina de entrenamiento de Greeicy Rendón

La rutina de entrenamiento de Greeicy Rendón se enfoca en trabajar todo el cuerpo, combinando ejercicios de cardio y fuerza. Esta combinación es ideal para quemar grasa, tonificar los músculos y mejorar la resistencia.

Día 1: Entrenamiento de piernas

- Sentadillas: 3 series de 12 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.
- Peso muerto: 3 series de 10 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.
- Zancadas: 3 series de 10 repeticiones (cada pierna). Descansa 30 segundos entre series.
- Extensiones de piernas: 3 series de 12 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.
- Curl de piernas: 3 series de 12 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.

Día 2: Entrenamiento de brazos y espalda

- Fondos de tríceps: 3 series de 12 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.
- Curl de bíceps con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.
- Remo con barra: 3 series de 10 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.
- Press militar con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.
- Superman: 3 series de 12 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.



Día 3: Entrenamiento de abdominales y cardio

- Plancha: 3 series de 30 segundos. Descansa 30 segundos entre series.
- Crunches: 3 series de 15 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.
- Levantamiento de piernas: 3 series de 12 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.
- Burpees: 3 series de 10 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.
- Jumping jacks: 3 series de 20 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.

Recuerda que es importante calentar antes de iniciar cualquier rutina de entrenamiento y estirar al final para evitar lesiones. Además, siempre escucha a tu cuerpo y adapta los ejercicios según tu nivel de condición física.

Descarga la rutina de Greeicy Rendón en PDF de forma gratuita

Si estás buscando una rutina de entrenamiento completa y efectiva, te invito a descargar la rutina de Greeicy Rendón en formato PDF. Obtén resultados similares a los de esta talentosa artista siguiendo esta rutina diseñada especialmente para ti.

No esperes más, ¡descarga la rutina de Greeicy Rendón en PDF y comienza tu camino hacia un cuerpo en forma ahora mismo!