



Rutina de pesas para marcar: ¡Consigue ese cuerpo definido que siempre has deseado!

Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva para marcar tus músculos y lucir un cuerpo definido, estás en el lugar correcto. En este artículo, te presentaremos una rutina de pesas detallada que te ayudará a alcanzar tus objetivos fitness. ¡Prepárate para ponerte en forma y lucir increíble!

Índice ▼

1. [¿Por qué elegir la pesas para marcar?](#)
2. [Rutina de pesas para marcar](#)
3. [Descarga la rutina de pesas para marcar en PDF](#)

¿Por qué elegir la pesas para marcar?

Antes de comenzar con la rutina, es importante entender por qué las pesas son una excelente opción para marcar tus músculos. El entrenamiento con pesas te permite trabajar grupos musculares específicos y aumentar la masa muscular magra, lo que a su vez te ayudará a quemar grasa más eficientemente. Además, el levantamiento de pesas fortalece tus huesos y mejora tu resistencia.

Rutina de pesas para marcar

A continuación, te presentamos una rutina de pesas de 4 días a la semana que te ayudará a marcar tus músculos y conseguir ese físico definido que tanto deseas. Recuerda calentar adecuadamente antes de cada sesión de entrenamiento y ajustar los pesos según tus capacidades.

Día 1: Pecho y tríceps

- Press de banca: 4 series de 8 repeticiones.
- Press de banca inclinado con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones.
- Fondos en paralelas: 3 series de 12 repeticiones.
- Extensiones de tríceps con polea alta: 3 series de 12 repeticiones.

Día 2: Espalda y bíceps

- Dominadas: 4 series de 8 repeticiones.
- Remo con barra: 3 series de 10 repeticiones.



Rutina de pesas para marcar: ¡Consigue ese cuerpo definido que siempre has deseado!

- Curl de bíceps con barra: 3 series de 12 repeticiones.
- Curl de martillo con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones.

Día 3: Piernas

- Sentadillas: 4 series de 8 repeticiones.
- Peso muerto: 3 series de 10 repeticiones.
- Zancadas: 3 series de 12 repeticiones.
- Elevaciones de pantorrillas: 3 series de 15 repeticiones.

Día 4: Hombros y abdominales

- Press militar con mancuernas: 4 series de 8 repeticiones.
- Elevaciones laterales con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones.
- Encogimientos de hombros con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones.
- Planchas: 3 series de 1 minuto.

Recuerda descansar al menos un día entre cada sesión de entrenamiento para permitir que tus músculos se recuperen y crezcan.

Descarga la rutina de pesas para marcar en PDF

Si estás listo para empezar a marcar tus músculos y lograr resultados notables, descarga nuestra rutina de pesas para marcar en PDF de forma gratuita. ¡No esperes más y toma acción para transformar tu cuerpo!