



Si eres fan de la serie "Lucifer" y te has preguntado cómo Tom Ellis logra lucir un físico tan impresionante, estás en el lugar correcto. En este artículo, te revelaremos la rutina de entrenamiento que sigue Tom Ellis para mantenerse en forma y tener un cuerpo envidiable. Sigue leyendo y descubre cómo puedes lograrlo tú también.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Rutina de entrenamiento de Tom Ellis](#)
3. [¡Descarga la rutina completa de Tom Ellis en PDF!](#)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es esencial calentar adecuadamente para evitar lesiones. Tom Ellis suele realizar una serie de ejercicios de calentamiento que incluyen:

- 5 minutos de cardio ligero (caminar o trotar)
- Estiramientos dinámicos para activar los músculos
- Rotaciones de cuello, hombros, brazos y piernas

Rutina de entrenamiento de Tom Ellis

Tom Ellis es conocido por su enfoque en el entrenamiento funcional y el trabajo de cuerpo completo. Su rutina de entrenamiento se divide en diferentes días de la semana para trabajar diferentes grupos musculares. Aquí tienes un ejemplo de su rutina semanal:

Día 1: Pecho y espalda

- Banco plano: 4 series de 8-10 repeticiones
- Pull-ups: 4 series de 8-10 repeticiones
- Press de pecho inclinado: 3 series de 10-12 repeticiones
- Remo con barra: 3 series de 10-12 repeticiones
- Cruce de poleas: 3 series de 12-15 repeticiones
- Superman: 3 series de 15-20 repeticiones



Rutina de entrenamiento de Tom Ellis: ¡Consigue un cuerpo como el de Lucifer!

Día 2: Piernas y glúteos

- Sentadillas: 4 series de 8-10 repeticiones
- Peso muerto: 4 series de 8-10 repeticiones
- Zancadas: 3 series de 10-12 repeticiones por pierna
- Puentes de glúteos: 3 series de 12-15 repeticiones
- Pantorrillas de pie: 3 series de 15-20 repeticiones

Día 3: Hombros y brazos

- Press militar con mancuernas: 4 series de 8-10 repeticiones
- Curl de bíceps con barra: 4 series de 8-10 repeticiones
- Elevaciones laterales: 3 series de 10-12 repeticiones
- Tríceps en polea alta: 3 series de 10-12 repeticiones
- Curl de martillo: 3 series de 12-15 repeticiones
- Extensiones de tríceps con mancuerna: 3 series de 12-15 repeticiones

Recuerda que es importante ajustar el peso y las repeticiones de acuerdo con tu nivel de condición física. Si eres principiante, comienza con pesos más ligeros y aumenta gradualmente a medida que ganes fuerza y resistencia.

¡Descarga la rutina completa de Tom Ellis en PDF!

Si estás listo para entrenar como Tom Ellis y conseguir un cuerpo de ensueño, descarga ahora mismo la rutina completa en PDF totalmente gratis. ¡No pierdas más tiempo y empieza a transformar tu cuerpo hoy mismo!