



Si estás buscando una rutina de entrenamiento que te permita alcanzar un nivel superior de fuerza y potencia, la rutina Frecuencia 2 de PowerExplosive es perfecta para ti. Diseñada por el reconocido experto en entrenamiento, David Marchante, esta rutina te ayudará a mejorar tu rendimiento físico y alcanzar tus objetivos.

Índice ▼

1. [¿En qué consiste la rutina Frecuencia 2?](#)

¿En qué consiste la rutina Frecuencia 2?

La rutina Frecuencia 2 de PowerExplosive se basa en el principio de entrenamiento de alta frecuencia, lo que significa que trabajarás cada grupo muscular dos veces por semana. Esta frecuencia de entrenamiento permite estimular el crecimiento muscular de manera más eficiente y acelerar tus resultados.

Esta rutina se divide en cuatro días de entrenamiento, con dos días de descanso. Cada día de entrenamiento se enfoca en un grupo muscular principal, pero también se trabaja en otros grupos musculares secundarios para lograr un entrenamiento completo y equilibrado.

Ejemplo de rutina Frecuencia 2:

Día 1: Pecho y tríceps

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

Día 2: Espalda y bíceps

- Remo con barra - 4 series de 8 repeticiones
- Jalones al pecho - 3 series de 10 repeticiones
- Curl de bíceps con barra - 3 series de 12 repeticiones
- Curl de martillo - 3 series de 12 repeticiones



Día 3: Piernas

- Sentadillas - 4 series de 8 repeticiones
- Peso muerto - 3 series de 10 repeticiones
- Zancadas con mancuernas - 3 series de 12 repeticiones
- Extensiones de piernas - 3 series de 12 repeticiones

Día 4: Hombros y abdominales

- Press militar - 4 series de 8 repeticiones
- Elevaciones laterales - 3 series de 10 repeticiones
- Encogimientos de hombros con mancuernas - 3 series de 12 repeticiones
- Planchas abdominales - 3 series de 30 segundos

Recuerda que estos son solo ejemplos y puedes personalizar la rutina según tus necesidades y nivel de entrenamiento. Es importante mantener un buen control de la técnica de cada ejercicio y aumentar gradualmente el peso para progresar.

No esperes más para descargar la rutina Frecuencia 2 PowerExplosive en formato PDF y comenzar a maximizar tu rendimiento físico. ¡Potencia tu entrenamiento y alcanza tus metas!