



Tener un cuerpo marcado y tonificado es el objetivo de muchas personas que buscan mejorar su apariencia física y llevar un estilo de vida saludable. Para lograrlo, es fundamental contar con una rutina de entrenamiento adecuada que combine ejercicios de fuerza, cardio y una alimentación balanceada. En este artículo, te mostraremos una rutina detallada diseñada para ayudarte a conseguir ese cuerpo marcado que tanto deseas.

Índice  ▼

1. [Entrenamiento de fuerza](#)
2. [Entrenamiento cardiovascular](#)
3. [Alimentación balanceada](#)
4. [Consigue la rutina completa en formato PDF](#)

## Entrenamiento de fuerza

La primera parte de esta rutina se enfoca en el entrenamiento de fuerza, que te ayudará a desarrollar y definir los músculos. Realiza estos ejercicios dos veces por semana, dejando al menos un día de descanso entre cada sesión.

### Día 1:

- Press de banca: 3 series de 10 repeticiones
- Remo con mancuerna: 3 series de 10 repeticiones
- Sentadillas: 3 series de 12 repeticiones
- Peso muerto: 3 series de 10 repeticiones
- Press militar: 3 series de 10 repeticiones

### Día 2:

- Flexiones de brazos: 3 series de 12 repeticiones
- Tríceps en polea alta: 3 series de 10 repeticiones
- Bíceps con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones
- Zancadas: 3 series de 12 repeticiones
- Abdominales: 3 series de 15 repeticiones



Rutina para estar marcado: consigue el cuerpo que siempre has deseado

## Entrenamiento cardiovascular

El entrenamiento cardiovascular es esencial para quemar grasa y definir los músculos. Realiza estos ejercicios de cardio tres veces por semana, preferiblemente en días alternos al entrenamiento de fuerza.

### Sesión de cardio:

- Correr en la cinta: 20 minutos
- Elíptica: 15 minutos
- Bicicleta estática: 15 minutos
- Caminar rápido en inclinación: 10 minutos

## Alimentación balanceada

Para que esta rutina sea efectiva y puedas lograr los resultados deseados, es importante seguir una alimentación balanceada y saludable. Asegúrate de incluir alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, huevos, lácteos bajos en grasa y legumbres. Además, consume una variedad de frutas, verduras y granos enteros para obtener los nutrientes necesarios y mantener un nivel de energía óptimo.

No te olvides de hidratarte adecuadamente bebiendo suficiente agua durante todo el día y evita el consumo excesivo de alimentos procesados y azúcares refinados.

## Consigue la rutina completa en formato PDF

Si estás listo para comenzar tu camino hacia un cuerpo marcado y tonificado, te invitamos a descargar nuestra rutina completa en formato PDF. Esta guía te proporcionará instrucciones detalladas, consejos y recomendaciones adicionales para que puedas aprovechar al máximo tu entrenamiento.

No pierdas más tiempo y descarga ahora mismo la rutina gratis en PDF. ¡Comienza a transformar tu cuerpo hoy mismo!