



Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva para trabajar los músculos de tu pecho, espalda, bíceps y tríceps, has llegado al lugar correcto. Estos grupos musculares son clave para conseguir un físico equilibrado y definido. A continuación, te presentamos una rutina detallada que te ayudará a lograr tus objetivos.

Índice  ▼

1. [Día 1: Pecho](#)
2. [Día 2: Espalda](#)
3. [Día 3: Bíceps y tríceps](#)

### Día 1: Pecho

- **Press de banca:** 4 series de 8-10 repeticiones
- **Aperturas con mancuernas:** 3 series de 10-12 repeticiones
- **Fondos en paralelas:** 3 series de 10 repeticiones
- **Flexiones de pecho:** 3 series al fallo

### Día 2: Espalda

- **Remo con barra:** 4 series de 8-10 repeticiones
- **Peso muerto:** 3 series de 10 repeticiones
- **Dominadas:** 3 series al fallo
- **Remo con mancuerna:** 3 series de 12 repeticiones

### Día 3: Bíceps y tríceps

- **Curl de bíceps con barra:** 4 series de 8-10 repeticiones
- **Curl de martillo:** 3 series de 10-12 repeticiones
- **Press francés:** 4 series de 8-10 repeticiones
- **Extensiones de tríceps en polea:** 3 series de 10-12 repeticiones

Recuerda que es importante calentar adecuadamente antes de comenzar cada sesión de entrenamiento y realizar estiramientos al finalizar para favorecer la recuperación muscular. Además, es fundamental mantener una alimentación equilibrada y descansar lo suficiente para obtener los mejores resultados.



## Rutina de entrenamiento para pecho, espalda, bíceps y tríceps

¿Quieres tener esta rutina siempre a mano? Descarga nuestra rutina completa en formato PDF de forma gratuita y comienza a trabajar en tu transformación física hoy mismo.