



Para lograr un entrenamiento efectivo y alcanzar tus metas fitness, es fundamental seguir una rutina organizada que se enfoque en trabajar diferentes grupos musculares a lo largo de la semana. En este artículo, te presentaremos un ejemplo detallado de rutina por días y grupos musculares para que puedas maximizar tus resultados y alcanzar un cuerpo tonificado y fuerte. ¡Descarga la rutina completa en PDF al final del artículo!

Índice ▼

1. [Día 1: Pecho y tríceps](#)
2. [Día 2: Espalda y bíceps](#)
3. [Día 3: Piernas y glúteos](#)
4. [Día 4: Hombros y abdominales](#)

Día 1: Pecho y tríceps

- Ejercicio 1: Press de banca - 4 series de 10 repeticiones
- Ejercicio 2: Fondos en paralelas - 3 series de 12 repeticiones
- Ejercicio 3: Extensiones de tríceps con polea - 3 series de 12 repeticiones
- Ejercicio 4: Press de pecho con mancuernas - 3 series de 10 repeticiones

Día 2: Espalda y bíceps

- Ejercicio 1: Dominadas - 4 series de 8 repeticiones
- Ejercicio 2: Remo con barra - 3 series de 10 repeticiones
- Ejercicio 3: Curl de bíceps con mancuernas - 3 series de 12 repeticiones
- Ejercicio 4: Jalones en polea alta - 3 series de 10 repeticiones

Día 3: Piernas y glúteos

- Ejercicio 1: Sentadillas - 4 series de 12 repeticiones
- Ejercicio 2: Peso muerto - 3 series de 8 repeticiones
- Ejercicio 3: Zancadas con mancuernas - 3 series de 10 repeticiones
- Ejercicio 4: Elevación de talones - 3 series de 15 repeticiones



Día 4: Hombros y abdominales

- Ejercicio 1: Press de hombros con barra - 4 series de 10 repeticiones
- Ejercicio 2: Elevaciones laterales con mancuernas - 3 series de 12 repeticiones
- Ejercicio 3: Plancha - 4 series de 30 segundos
- Ejercicio 4: Crunches - 3 series de 15 repeticiones

Recuerda que es importante realizar un calentamiento adecuado antes de cada sesión de entrenamiento y estirar los músculos al finalizar. Además, es esencial escuchar a tu cuerpo y adaptar la intensidad y carga de los ejercicios según tu nivel de condición física.

Descarga la rutina completa en PDF y comienza a maximizar tus resultados hoy mismo. ¡No hay excusas para no lograr tus metas fitness!