



Si estás buscando una nueva rutina de entrenamiento que te ayude a ganar masa muscular y fuerza, la rutina de torso pierna Angel7real puede ser la respuesta que estabas esperando. Diseñada por el famoso entrenador Angel7real, esta rutina te permitirá ejercitar tus músculos de manera efectiva y lograr resultados sorprendentes.

Índice ▼

1. [¿Qué es la rutina torso pierna?](#)
2. [Ejemplo de rutina de torso](#)
3. [Ejemplo de rutina de pierna](#)
4. [Descarga la rutina completa en PDF](#)

¿Qué es la rutina torso pierna?

La rutina torso pierna es un tipo de entrenamiento dividido en dos partes principales: un día dedicado al entrenamiento del torso (pecho, espalda, hombros y brazos) y otro día para el entrenamiento de piernas (cuádriceps, isquiotibiales y glúteos). Esta división permite trabajar todos los grupos musculares de manera equilibrada y efectiva.

Ejemplo de rutina de torso

Para que puedas tener una idea más clara de cómo se estructura esta rutina, aquí tienes un ejemplo detallado:

Día 1: Torso

1. Press de banca: 3 sets de 8 repeticiones
2. Dominadas: 3 sets de 10 repeticiones
3. Press militar: 3 sets de 8 repeticiones
4. Remo con barra: 3 sets de 10 repeticiones
5. Curl de bíceps con mancuernas: 3 sets de 12 repeticiones
6. Extensiones de tríceps con polea: 3 sets de 12 repeticiones



Ejemplo de rutina de pierna

Aquí tienes un ejemplo de rutina para entrenar tus piernas:

Día 2: Pierna

1. Sentadillas: 4 sets de 10 repeticiones
2. Peso muerto: 4 sets de 8 repeticiones
3. Extensiones de piernas: 3 sets de 12 repeticiones
4. Curl de piernas: 3 sets de 12 repeticiones
5. Elevación de talones: 3 sets de 15 repeticiones

Descarga la rutina completa en PDF

Si estás interesado en seguir la rutina de torso pierna Angel7real, no pierdas la oportunidad de descargarla de forma gratuita en formato PDF. Esta rutina ha sido probada por muchos atletas y ha demostrado su efectividad para lograr resultados significativos en el entrenamiento. ¡No esperes más y descarga la rutina ahora mismo!

Recuerda que cada persona es diferente, por lo que es importante adaptar la rutina a tus necesidades y capacidades. Siempre es recomendable consultar a un profesional antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento.

¡Descarga ahora mismo la rutina torso pierna Angel7real en PDF y lleva tus entrenamientos al siguiente nivel!