



RUTINAS **PRINCIPIANTE**

LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES

4 SEMANAS

 **@MEGAFITCOL**

 **@MEGAFITVE**

RUTINA FULL BODY

LUNES

PRINCIPIANTE

Enfoque: Frecuencia alta (3x/semana) para adaptación neuromuscular rápida.

Descanso entre Series: 90 segundos. Rango de Repeticiones: 12-15.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

Prensa 45

3 x 12-15

Empuja con los talones. Baja de forma controlada hasta que las rodillas casi toquen el pecho. No bloquee las rodillas al estirar.

**Remo en
Máquina
(Sentado)**

3 x 12-15

Tira del agarre hacia el abdomen. Concéntrate en juntar los omóplatos al final. Vuelve despacio estirando la espalda.

**Press de Pecho
en Máquina**

3 x 12-15

Empuja hasta estirar los brazos, pero sin bloquear el codo. Regrese lentamente para sentir el estiramiento.

**Prensa Militar
con Mancuernas
(Sentado)**

3 x 10-12

Levante las mancuernas sobre los hombros. Empújalas hacia arriba. Mantenga el abdomen firme para estabilizar la espalda.

**Extensión de
Tríceps en Polea**

2 x 15

Fija los codos a los lados del cuerpo. Empuja la barra hacia abajo usando solo el tríceps. Estira por completo.

**Curl de Bíceps
con Mancuernas**

2 x 15

Sube las mancuernas rotando las palmas hacia el techo al contraer. Controle la bajada para maximizar el TUT. (Tiempo bajo tensión, de 3 a 4 segundos.)

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



RUTINA FULL BODY

MÉRCOLES

PRINCIPIANTE

Enfoque: Introducción a movimientos multiarticulares estables (Smith).

Descanso entre Series: 90 segundos. Rango de Repeticiones: 12-15.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

Sentadilla en Smith

3 x 12-15

La Smith da estabilidad. Baja lentamente como si te fueras a sentar, manteniendo el pecho alto y la espalda recta.

**Jalón al Pecho
(Agarre Neutro)**

3 x 12-15

Agarra con palmas enfrentadas. Tira hacia abajo hasta el pecho, llevando los codos hacia atrás y abajo.

Press de Banca con Barra (Smith)

3 x 12-15

Baje la barra lentamente hasta el pecho. Empuja con fuerza. Controla el movimiento en todo momento.

Elevaciones Laterales en Polea

3 x 15

Tira del cable lateralmente con la mano contraria, levantando el codo hasta la altura del hombro. No uses la espalda.

**Femoral en Máquina
(Tumbado)**

2 x 15

Acuéstate. Dobla las rodillas llevando los talones a los glúteos. Haga una pausa de contracción y se extienda lentamente.

Abdominales

3 x 20

Dobla el torso hacia las caderas, "encogiendo" el abdomen.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



RUTINA FULL BODY

VIERNES

PRINCIPIANTE

Enfoque: Introducción al patrón de cadera (Isquio-tibiales/Glúteos).

Descanso entre Series: 90 segundos. Rango de Repeticiones: 12-15.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

**Peso Muerto
Rumano con
Mancuernas**

3 x 10-12

Inclina el torso hacia adelante, empujando la cadera hacia atrás. Mantenga las piernas casi rectas y sienta el estiramiento en la parte trasera del muslo.

**Polea Remo con
Agarre Abierto**

3 x 12-15

Tira con un agarre amplio hacia el pecho. Enfócate en la espalda alta y los hombros posteriores.

**Press Inclinado
con Mancuernas**

3 x 12-15

En banco inclinado. Empuja las mancuernas hacia arriba y al centro. Baja despacio, estirando la parte superior del pecho.

**Elevaciones
Frontales con
Mancuernas**

2 x 15

Levanta las mancuernas directamente frente a ti, hasta la altura del hombro. El movimiento debe ser lento.

**Extensión de
Cuádriceps en
Máquina**

2 x 15

Extiende las piernas por completo. Haz una pequeña pausa en la parte superior para máxima contracción del cuádriceps.

**Extensión de
pantorrillas**

3 x 20

Coloca solo los dedos en el borde. Baja los talones para estirar y luego empuja subiendo con las puntas.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE

