

RUTINA DEL MES

FEBRERO
2021

PERFORMANCE

4 DÍAS X SEMANA

WWW.WELLNESSPF.COM

ENTRENAMIENTO

INDICACIONES

- Calentar 5-10 minutos antes de la rutina.
- Lo más importante es la forma. Enfócate en eso.
- **RECUERDA:** La forma es lo más importante.
 - Siempre mantén la espalda recta.
 - Al hacer sentadillas, NO levantar talones.
 - Cualquier molestia al realizar un ejercicio, detente y revisa tu forma.
 - **Cualquier duda, mándame un correo.**
- Intenta caminar lo más posible.
- Si estás mucho tiempo sentado, intenta ponerte de pie 5-10 minutos cada hora para caminar o realizar algunos estiramientos.
- Después de cada rutina, no olvides estirar.
- Recuerda hidratarte de forma adecuada antes, durante y después de entrenar.
- **SI TE GUSTA LA RUTINA, ENVIA EL PDF. SI TE LLEGO, DA CLICK EN EL CUADRO.**

**CLICK AQUÍ
SUSCRÍBETE**

Recibe 1 rutina nueva cada mes.



ENTRENAMIENTO

VISIÓN GENERAL.

OBJETIVO

Mejorar fuerza, agilidad y movilidad; aplicable a cualquier deporte.

QUÉ ESPERAR

Variación de pesos, 8-20 reps.

FRECUENCIA

4 días x semana.

SETS & REPS

2-5 sets; 8-20 reps.

DESCANSO

60-90 segundos máx. entre sets.

TEMPO

3:1:1

INTENSIDAD

75-90%

ENTRENAMIENTO

RUTINA.

	EJERCICIO	SETS X REPS
DÍA 1 LUNES	Sentadilla	4 X 8-10
	Sentadilla búlgara	3 X 8-10 x pierna
	Desplantes c/ rotación torax	3 X 8-10 x pierna
	Peso muerto a 1 pierna	3 X 8-10 x pierna
	Box jumps	2 X 5
DÍA 2 MARTES	Press horizontal alternado	4 X 8-10
	Remo 1 mano	4 X 8-10
	Press inclinado	3 X 8-10
	Remo renegado	3 X 8-10 x brazo
	Press Militar alternado	4 X 8-10
	Laterales mancuernas	4 X 15-20
	Copa a 2 manos	4 X 10-12
	Curl bíceps	3 X 15-20

ENTRENAMIENTO

RUTINA.

	EJERCICIO	SETS X REPS
DÍA 3 JUEVES	Sentadilla al frente	4 X 8-10
	Sentadilla Sumo	3 X 8-10
	Step ups	3 X 8-10 x pierna
	Curl femoral	3 X 15-20
	Extensión	3 X 15-20
DÍA 4 VIERNES	Remo mancuernas	4 X 8-10
	Peso muerto mancuernas	4 X 8-10
	Press inclinado mancuernas	3 X 8-10
	Flyes inclinado	3 X 10-12
	Press Arnold parado	4 X 8-10
	Lateral posterior	4 X 15-20
	Extensión tríceps cable	4 X 12-15
	Curl bíceps en cable	4 X 12-15