



UNIVERSE SUPER FITNESS

FUERZA • DISCIPLINA • ENFOQUE



RUTINA A1

ESTILO CBUM

PROGRAMA DE 6 DÍAS • NIVEL AVANZADO

Hipertrofia avanzada al estilo clásico de Chris Bumstead. Enfoque en empuje, jalón y pierna con repeticiones controladas, tempos lentos y alto volumen.

COMIENZA TU PROGRESO

Solicita apoyo a un instructor USF si tienes dudas sobre la técnica.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 1

PUSH 1 (PECHO + HOMBRO + TRÍCEPS)

- Press pecho barra - 4x10
- Press inclinado mancuernas - 4x12
- Aperturas máquina - 3x15
- Press militar - 4x10
- Elevación lateral - 4x15
- Tríceps en polea - 4x12

DÍA 2

PULL 1 (ESPALDA + BÍCEPS)

- Jalón al pecho - 4x12
- Remo mancuerna - 4x10
- Remo bajo - 4x12
- Facepull - 3x15
- Bíceps barra - 4x12
- Curl martillo - 3x12

DÍA 3

LEGS 1 (CUÁDRICEPS + GLÚTEO)

- Sentadilla smith - 4x10
- Prensa pies bajos - 4x12
- Extensiones - 3x15
- Zancadas - 3x10 por pierna
- Abductor máquina - 4x15

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 4

PUSH 2

- Press pecho inclinado - 4x10
- Press hombro mancuerna - 3x12
- Aperturas inclinadas - 3x12
- Elevación lateral - 4x15
- Tríceps polea cuerda - 4x12
- Fondos asistidos - 3x10

DÍA 5

PULL 2

- Remo sentado - 4x10
- Jalón cerrado - 3x12
- Remo en máquina - 3x12
- Facepull - 3x15
- Curl bíceps predicador - 3x12
- Bíceps polea - 3x12

DÍA 6

LEGS 2 (FEMORAL + GLÚTEO)

- Peso muerto rumano - 4x10
- Femoral acostado - 4x12
- Prensa pies altos - 4x12
- Abductor - 4x15
- Hip Thrust - 4x10

DESCANSO

1 día de descanso activo.