



UNIVERSE SUPER FITNESS

FUERZA • DISCIPLINA • ENFOQUE



RUTINA P1

FULL BODY ADAPTACIÓN

PROGRAMA DE 6 DÍAS • NIVEL PRINCIPIANTE

Aprender técnica, adaptación y disciplina. Ideal para principiantes.

COMIENZA TU PROGRESO

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

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 1

FULL BODY (MÁQUINAS)

- Press de pecho en máquina - 3x12
- Remo sentado - 3x12
- Sentadilla en prensa - 3x12
- Extensión de tríceps - 3x12
- Curl de bíceps - 3x12
- Abdomen - 3x15

DÍA 2

FULL BODY LIGERO

- Aperturas en máquina - 3x15
- Jalón al pecho - 3x12
- Extensión de cuádriceps - 3x15
- Peso muerto ligero - 3x12
- Hombro máquina - 3x12
- Abdomen - 3x15

DÍA 3

PIERNA BÁSICA

- Prensa - 4x12
- Femoral acostado - 3x12
- Desplantes caminando - 3x10 por pierna
- Gemelos - 4x15
- Abductores - 3x15

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 4

TREN SUPERIOR BÁSICO

- Press de pecho - 3x12
- Remo con mancuerna - 3x12
- Hombro lateral - 3x12
- Tríceps polea - 3x12
- Bíceps mancuerna - 3x12

DÍA 5

FULL BODY TÉCNICA

- Sentadilla en máquina Smith - 3x12
- Pull down - 3x12
- Press militar máquina - 3x12
- Femoral - 3x12
- Glúteo en polea - 3x12

DÍA 6

GLÚTEO + ABDOMEN

- Hip thrust máquina - 4x12
- Abductor - 4x15
- Sentadilla búlgara - 3x10 por pierna
- Abdomen - 4x20

DESCANSO

1 día a la semana (ligero).