



UNIVERSE SUPER FITNESS

FUERZA • DISCIPLINA • ENFOQUE



RUTINA P2

# SUPERIOR / INFERIOR BÁSICO

PROGRAMA DE 6 DÍAS • NIVEL PRINCIPIANTE

Adaptación progresiva al entrenamiento dividido. Ideal para principiantes que ya dominan técnica básica.

COMIENZA TU PROGRESO

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

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

### DÍA 1

#### TREN SUPERIOR 1

- Press de pecho máquina - 3x12
- Remo sentado - 3x12
- Aperturas máquina - 3x15
- Jalón al pecho - 3x12
- Tríceps cuerda - 3x12
- Bíceps barra - 3x12

### DÍA 2

#### TREN INFERIOR 1

- Prensa - 4x12
- Sentadilla en máquina - 3x12
- Femoral acostado - 3x12
- Extensión de cuádriceps - 3x15
- Gemelos - 4x15

### DÍA 3

#### TREN SUPERIOR 2

- Press inclinado - 3x12
- Remo mancuerna - 3x12
- Hombro lateral - 3x12
- Peck deck - 3x15
- Tríceps polea - 3x12
- Curl martillo - 3x12

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

### DÍA 4

#### TREN INFERIOR 2

- Sentadilla smith - 3x12
- Femoral sentado - 3x12
- Desplantes - 3x10 por pierna
- Abductores - 3x15
- Gemelos sentado - 4x15

### DÍA 5

#### FULL BODY

- Press pecho - 3x12
- Remo bajo - 3x12
- Prensa - 3x12
- Hombro máquina - 3x12
- Bíceps mancuerna - 3x12
- Abdomen - 3x20

### DÍA 6

#### ABDOMEN + BRAZOS

- Tríceps polea - 4x12
- Fondos asistidos - 3x12
- Curl bíceps barra - 4x12
- Curl concentrado - 3x12
- Abdomen - 4x20

### DESCANSO

1 día a la semana (ligero).