



UNIVERSE SUPER FITNESS

FUERZA • DISCIPLINA • ENFOQUE



RUTINA P3

PIERNA & FULL BODY

PROGRAMA DE 6 DÍAS • NIVEL PRINCIPIANTE

Fortalecer la parte inferior del cuerpo mientras se mantiene un estímulo general con full body. Ideal para principiantes que desean mejorar pierna y glúteo.

COMIENZA TU PROGRESO

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

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 1

PIERNA ENFOQUE CUÁDRICEPS

- Sentadilla en máquina - 4x12
- Prensa inclinada - 4x12
- Extensión de cuádriceps - 3x15
- Zancadas - 3x10 por pierna
- Gemelos - 4x15

DÍA 2

FULL BODY

- Press de pecho - 3x12
- Remo sentado - 3x12
- Prensa ligera - 3x12
- Hombro máquina - 3x12
- Bíceps mancuerna - 3x12
- Abdomen - 3x20

DÍA 3

PIERNA ENFOQUE GLÚTEO

- Hip Thrust - 4x12
- Abductor - 4x15
- Peso muerto rumano - 3x12
- Sentadilla búlgara - 3x10 por pierna
- Glúteo en polea - 3x15

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 4

FULL BODY

- Press inclinado - 3x12
- Jalón al pecho - 3x12
- Sentadilla máquina - 3x12
- Hombro lateral - 3x12
- Tríceps polea - 3x12

DÍA 5

PIERNA ENFOQUE FEMORAL

- Femoral acostado - 4x12
- Prensa pies altos - 4x12
- Peso muerto ligero - 3x12
- Abductor - 3x15
- Gemelos - 4x15

DÍA 6

GLÚTEO + ABDOMEN

- Hip Thrust máquina - 4x12
- Abductor - 4x15
- Patada de glúteo - 3x15
- Abdomen - 4x20

DESCANSO

1 día a la semana (ligero).