

RUTINA FULLBODY 3 D/S



DÍA 1								
Ejercicio	Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6	Micro 7	Micro 8
Sentadilla hack	3x8-10 RIR3	1x8-10 RIR2 + 2x8-10 RIR3	1x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR3	1x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR2	1x8-10 RIR1 + 3x8-10 RIR2-3	2x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR2	3x8-10 RIR1	3x8-10 RIR1
Extensión de rodillas en máquina	3x12-14 RIR 3	3x12-14 RIR 2	4x12-14 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1 DS	4x12-14 RIR0 + 1 DS
Leg curl sentado	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	4x10-12 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS
Hiperextensiones	3x8-10 RIR3	1x8-10 RIR2 + 2x8-10 RIR3	1x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR3	1x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR2	1x8-10 RIR1 + 3x8-10 RIR2-3	2x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR2	3x8-10 RIR1	3x8-10 RIR1
Jalón al pecho agarre prono	3x8-12 RIR3	3x8-12 RIR2	4x8-12 RIR2	4x8-12 RIR1	4x8-12 RIR1	4x8-12 RIR0	4x8-12 RIR0 + 1 DS	4x8-12 RIR0 + 1 DS
Press w/ mancuernas, banco a 15º	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	1x6-8 RIR2 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR1	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0
Curl bayesian en polea	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Extensiones katana en polea	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Elevaciones laterales desde polea baja	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS

DS: Drop Set

Esto no es una rutina ideal, es un esquema genérico y debería modificarse para las necesidades de cada persona

RUTINA FULLBODY 3 D/S



DÍA 2								
Ejercicio	Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6	Micro 7	Micro 8
Aperturas en máquina	3x10-12 RIR3	3x10-12 RIR2	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Press multipower banco a 30º	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	1x6-8 RIR2 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR1	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0
Pushdown desde polea alta	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Kaz press	3x8-10 RIR3	4x8-10 RIR2	4x8-10 RIR1	4x8-10 RIR0	4x8-10 RIR0 + 1 DS	4x8-10 RIR0 + 1 DS	4x8-10 RIR0 + 1 DS	4x8-10 RIR0 + 1 DS
Jalón al pecho agarres independientes	3x8-12 RIR3	3x8-12 RIR2	4x8-12 RIR2	4x8-12 RIR1	4x8-12 RIR1	4x8-12 RIR0	4x8-12 RIR0 + 1 DS	4x8-12 RIR0 + 1 DS
Curl predicador	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Elevaciones laterales polea altura rodilla	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Prensa 45º	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	1x6-8 RIR 1 + 2x8-10 RIR2	1x6-8 RIR 1 + 2x8-10 RIR2	1x6-8 RIR 0 + 2x8-10 RIR2	1x6-8 RIR 0 + 2x8-10 RIR 1-2	1x6-8 RIR 0 + 2x8-10 RIR 1	1x6-8 RIR 0 + 2x8-10 RIR 1
Patadas de glúteo	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	4x10-12 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS

DS: Drop Set

Esto no es una rutina ideal, es un esquema genérico y debería modificarse para las necesidades de cada persona

RUTINA FULLBODY 3 D/S



DÍA 3								
Ejercicio	Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6	Micro 7	Micro 8
Remo T para trapecios	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	1x6-8 RIR2 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR2	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR1	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0
Remo gironda	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	1x6-8 RIR2 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR2	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR1	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0
Curl en banco inclinado	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Curl predicador	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Press plano en máquina	3x10-12 RIR3	3x10-12 RIR2	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Extensiones katana con mancuerna	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Remo al mentón	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Extensión de rodillas en máquina	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	4x10-12 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS
Leg curl tumbado	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	4x10-12 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS

DS: Drop Set

Esto no es una rutina ideal, es un esquema genérico y debería modificarse para las necesidades de cada persona