

■■■■■ La Guía Definitiva para Transformar tu Cuerpo sin Salir de Casa

Tablas de Ejercicios - Musculacion360.com

■ Estructura del Programa Semanal

Día	Enfoque Principal	Grupos Musculares	Objetivo
Día 1	Empuje Superior	Pecho, Hombros (delantero/medio), Tríceps	Fuerza y volumen
Día 2	Tirón y Core	Espalda, Bíceps, Hombros (posterior), Abdomen	Densidad y resistencia
Día 3	Descanso Activo	Movilidad, estiramientos suaves	Recuperación muscular
Día 4	Pierna y Glúteo	Cuádriceps, Isquiotibiales, Glúteos	Fuerza y gran volumen
Día 5	Full Body Metabólico	Cuerpo Completo	Alta intensidad y resistencia cardiovascular
Día 6-7	Descanso Total	-	Recuperación completa

■ DÍA 1: EMPUJE SUPERIOR (Pecho, Hombro y Tríceps)

Ejercicio	Series	Repeticiones/Tiempo	Descanso
Flexiones Clásicas	4	Al fallo (RIR 1-2)	90s
Press Declinado (Pies en silla)	3	Al fallo	90s
Flexiones en Pica (para Hombro)	3	10 - 15 reps	60s
Flexiones Diamante (para Tríceps)	3	12 - 15 reps	60s
Elevaciones Laterales (botellas/mochila)	4	15 - 20 reps	45s

■ DÍA 2: TIRÓN Y CORE (Espalda y Bíceps)

Ejercicio	Series	Repeticiones/Tiempo	Descanso
Remo Invertido Bajo Mesa	4	10 - 12 reps	90s
Superman con Brazos Extendidos	3	15 - 20 reps	60s
Plancha Clásica	3	Al fallo	60s
Curl de Bíceps Isométrico (con toalla)	3	30s por brazo	45s
Face Pull (banda/toalla)	3	15 - 20 reps	45s

■ DÍA 4: PIERNA Y GLÚTEO (Intensidad Máxima)

Ejercicio	Series	Repeticiones/Tiempo	Descanso
Sentadilla Búlgara	4	10 - 12 por pierna	90s
Sentadilla con Salto Explosivo	3	15 - 20 reps	60s
Hip Thrust a una Pierna	4	15 por pierna	60s
Elevación de Gemelos a una Pierna	3	20 por pierna	45s
Zancada Caminando	3	20 pasos (10 por pierna)	90s

■ DÍA 5: FULL BODY METABÓLICO (Circuito HIIT)

Ejercicio	Repeticiones/Tiempo
Burpees (o step-back)	10 reps
Sentadillas Air Squat	20 reps
Mountain Climbers	45s
Flexiones Inclinadas	15 reps
Plancha Lateral (ambos lados)	30s por lado