

# 3 DÍAS. SIN EXCUSAS.

## Plan Inicial de Fuerza Gratis

Una rutina simple de 3 días para construir fuerza, confianza y constancia.



DISCIPLINA



ESTRUCTURA



CONSTANCIA

### LAS 4 REGLAS

- 1 Entrena 3 veces por semana
- 2 Empieza con buena técnica
- 3 Sube repeticiones o carga poco a poco
- 4 Recupérate: sueño, proteína, constancia

### ERRORES COMUNES

- × Saltarte el calentamiento
- × Cambiar la rutina cada semana
- × Usar muy poco peso siempre
- × Entrenar sin registrar tu progreso

### TU PLAN DE 3 DÍAS

#### DÍA 1 — TREN INFERIOR + GLÚTEOS

- » Hip Thrust 4 x 8-10
- » Sentadilla o Prensa 3 x 8-10
- » Peso Muerto Rumano 3 x 8-10
- » Zancada Caminando 2 x 10 / pierna
- » Abducción 2 x 15-20

#### DÍA 2 — TREN SUPERIOR + CORE

- » Jalón al Pecho 3 x 10-12
- » Remo Sentado 3 x 10-12
- » Press de Hombro 3 x 8-10
- » Press de Pecho 3 x 8-10
- » Plancha 3 x 30-45 seg

#### DÍA 3 — CUERPO COMPLETO + CARDIO

- » Sentadilla Goblet 3 x 10
- » Peso Muerto con Mancuernas 3 x 10
- » Step-Up 3 x 10 / pierna
- » Remo en Polea 3 x 12
- » Caminata Inclinada 10-15 min



### ¿LISTA PARA TU PLAN PERSONALIZADO?

Este plan gratis te da el comienzo.

El coaching te da estrategia, ajustes y seguimiento.

WhatsApp • Correo • Instagram • Formulario