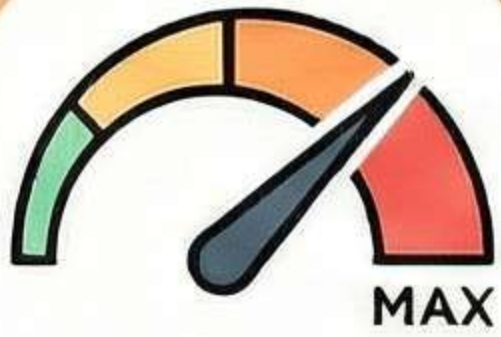


Rutina de 4 Días: Adelgazar y Tonificar (Mujer)

Principios Clave para el Éxito

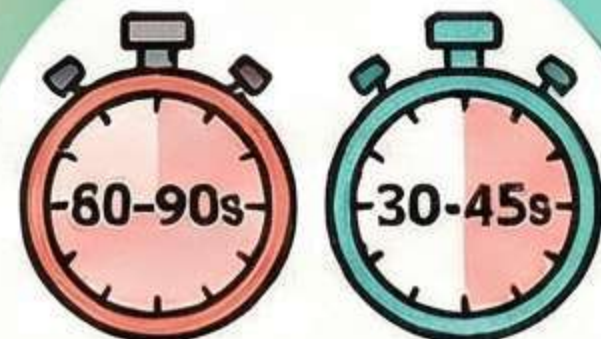


Esfuerzo Inteligente: RIR 1-3

Termina cada serie sintiendo que podrias haber hecho 1-3 repeticiones más.

Descansos Optimizados

60-90s para ejercicios básicos; 30-45s para los de aislamiento.



Ejercicios básicos
los de aislamiento



Progresión Constante es la Clave

Si completas el máximo de repeticiones, sube el peso en la siguiente sesión.

Plan Semanal de 4 Días



Hip Thrust



Sentadilla Goblet



Peso Muerto Rumano



Prensa

Día 1: Pierna y Glúteo (Foco en Forma)

Ejercicios principales: Hip Thrust, Sentadilla Goblet, Peso Muerto Rumano y Prensa.

Día 2: Tren Superior + "Quema Grasa"

Ejercicios principales: Jalón al Pecho, Remo, Press de Pecho y un "finisher" HIIT.



Jalón al Pecho



Remo



Press de Pecho



HIIT



Zancadas



Curl Femoral



Extensión de Cuádriceps



Patada de Glúteo

Día 3: Pierna y Glúteo (Foco en Metabolismo)

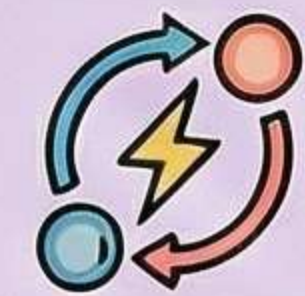
Ejercicios principales: Zancadas, Curl Femoral, Extensión de Cuádriceps y Patada de Glúteo.

Día 4: Full Body + Circuito

Combina un bloque de fuerza (3 rondas) y un circuito final de alta intensidad.



Bloque de Fuerza (3 rondas)



Circuito Final de Alta Intensidad

Contexto: Rutina de 4 días/semana, 60-75 min, tonificación y pérdida de grasa con máquinas y mancuernas. Foco en esfuerzo controlado y progresión.