

Rutina de 4 Días: Adelgazar y Tonificar (Mujer)

Principios Clave para el Éxito



Esfuerzo Inteligente: RIR 1-3

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



Descansos Optimizados

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



Progresión Constante es la Clave

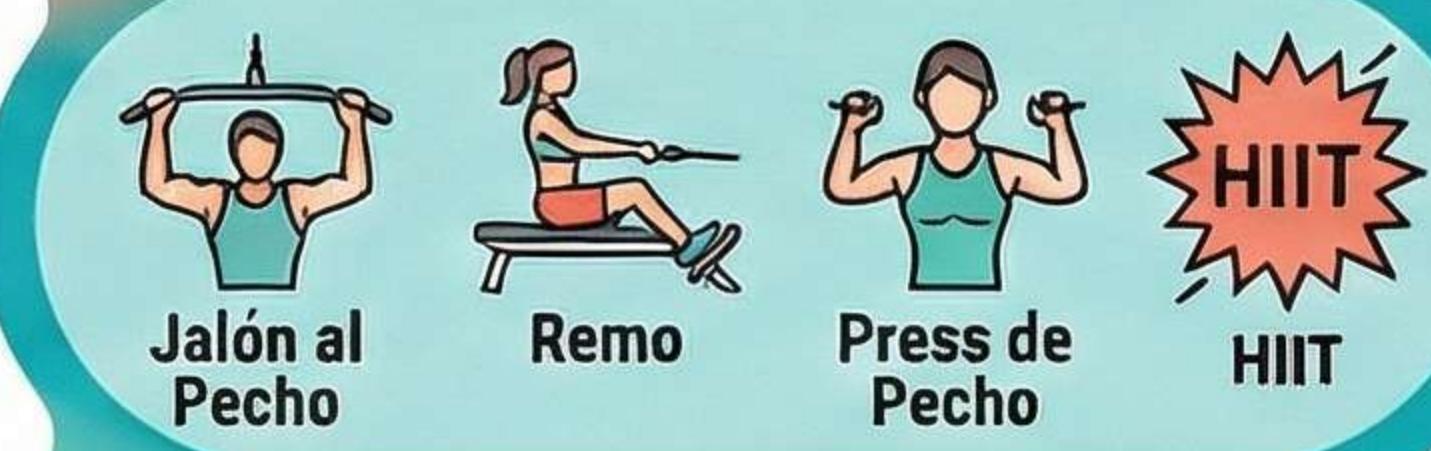
Si completas el máximo de repeticiones, sube el peso en la siguiente sesión.

Plan Semanal de 4 Días



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.



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.

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