

## Rutinas de Entrenamiento Funcional

### Rutina Full Body de 3 Días

Ejercicio Día 1	Repeticiones Día 1	Ejercicio Día 2	Repeticiones Día 2	Ejercicio Día 3	Repeticiones Día 3
Sentadillas	15	Zancadas	20	Peso muerto	15
Flexiones de pecho	12	Dominadas	8	Press de hombros	12
Burpees	10	Saltos de tijera	30	Planchas laterales	1
Plancha	1	Mountain Climbers	20	Escaladores	20

Notas:

Número de vueltas: 3

Tiempo de descanso entre ejercicios: 60 segundos

## Rutinas de Entrenamiento Funcional

### Rutina de Grupos Musculares de 3 Días

Ejercicio Día 1	Repeticiones Día 1	Ejercicio Día 2	Repeticiones Día 2	Ejercicio Día 3	Repeticiones Día 3
Sentadillas	15	Press de pecho	12	Press militar	12
Peso muerto	12	Flexiones de pecho	12	Elevaciones laterales	15
Zancadas	20	Remo con mancuernas	15	Curl de bíceps	15
Puentes de glúteos	15	Dominadas	8	Extensiones de tríceps	15

Notas:

Día 1: Piernas y Glúteos

Día 2: Pecho y Espalda

Día 3: Hombros y Brazos

Número de vueltas: 3

Tiempo de descanso entre ejercicios: 60 segundos