

Plan de Entrenamiento - Nivel Intermedio

Objetivo: Mejorar fuerza, resistencia muscular y técnica en ejercicios compuestos.

Frecuencia: 4 días por semana.

Duración: 6 semanas.

Incluye:

- Rutina dividida por grupos musculares (push/pull/legs)
- Ejercicios con mancuernas, barras y máquinas
- Técnicas de sobrecarga progresiva

Ejercicios de ejemplo:

- Sentadilla con barra
- Press de banca
- Peso muerto rumano
- Plancha abdominal