

# Rutina Old School: Pesos libres

Las explicaciones de cómo usar este entrenamiento las encontrarás [aquí](#).



<b>Día 1: Potencia</b>	
<b>Ejercicio</b>	<b>Series. Repeticiones. % del 1RM</b>
Sentadillas / Sentadilla frontal	5 series. 5-6 repeticiones. Al 70-75% 1RM
Press Banca	5 series. 3-4 repeticiones. Al 80-85% 1RM
Peso muerto / Peso muerto sumo	2-3 series. 1-2 repeticiones. Al 90-95% 1RM

<b>Día 2: Hombros y Tríceps</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Series</b>	<b>Repeticiones</b>
Elevaciones laterales con mancuernas	3	15-12
Pájaro con mancuernas	3	20/20/fallo
Press militar sentado con mancuernas	3	12
Press francés declinado	3	12
Extensión de tríceps a una mano sobre la cabeza	3	12
Extensión de tríceps a una mano tumbado	3	12
Fondos de tríceps	3	Al fallo

<b>Día 3: Espalda y bíceps</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Series</b>	<b>Repeticiones</b>
Dominadas agarre neutro (Con lastre)	4	10/8/6/fallo
Remo con barra	3	12/10/8
Dominadas agarre ancho	3	12/10/fallo
Remo a una mano con mancuernas	3	12
Curl de bíceps en banco inclinado	3	12
Curl de bíceps concentrado	3	12/10/10
Curl estilo martillo	3	12/10/10

<b>Día 5: Accesorios/Velocidad</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Series</b>	<b>Repeticiones</b>
Sentadilla frontal	6	5
Peso muerto	6	3
Sentadilla búlgara	3	10/8/8
Peso muerto desde media altura en el rack	4	6

<b>Día 6: Accesorios/Banca y Hombros</b>		
<b>Ejercicio</b>	<b>Series</b>	<b>Repeticiones</b>
Press de banca inclinado	4	10/8/8/6
Press de banca agarre estrecho	3	10/8/6
Press militar de pie	3	10/8/6
Pájaro declinado con mancuernas	3	10
Press de banca con mancuernas	3	10
Fondos agarre ancho	2	15/12