🔥 *Objetivo:*

- Ganar fuerza, tonificar el tren superior y mejorar tu resistencia desde casa, en solo 3 rondas.

🟡 *CALENTAMIENTO (5 MIN)*

- 20 jumping jacks
- 15 sentadillas con peso corporal
- 20 rotaciones de hombros (10 adelante / 10 atrás)
- Estiramiento dinámico de brazos y espalda

🟢 *RONDA PRINCIPAL (3 VECES)*

- Haz cada ejercicio durante 10-20 repeticiones o 15-20 segundos con 15-20 segundos de descanso entre cada uno.
- 🚨 Al terminar los 5 ejercicios, descansa 2-3 minutos y repite la ronda completa 2 veces más.

🧱 EJERCICIOS CON EL TABLERO DE FLEXIONES

EJERCICIO	AGARRE CLÁSICO	FLEXIONES NEUTRAS	FLEXIONES SUPINAS	FLEXIONES ABIERTAS	FLEXIONES CERRADAS
ENFOQUE	- PECHO	- PECHO MEDIO - TRÍCEPS	- TRICEPS - HOMBRO	- PECHO	- PECHO - TRICEPS

1. **Agarre clásico** : Posiciona las manillas en los agujeros más abiertos hacia abajo.
2. **Flexiones neutras**: Manillas con palmas mirándose entre sí, a la altura de los hombros.
3. **Flexiones supinas** : Palmas mirando hacia el frente, como una flexión invertida.
4. **Flexiones abiertas** : Manillas en los extremos más anchos de la tabla.
5. **Flexiones cerradas** : Manillas lo más juntas posibles en forma diagonal.

🔴 *EJERCICIOS CON BANDAS DE RESISTENCIA*

- Haz 2 series de cada ejercicio, 10-15 repeticiones.

EJERCICIO	PRESS	REMO	CURL BÍCEPS	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS	ELEVACIONES LATERALES
ENFOQUE	- PECHO	- ESPALDA	- BÍCEPS	- TRÍCEPS	- HOMBRO

1. **Press de pecho**: Sujeta la banda detrás de ti (puerta o poste). Simula un press de banca.
2. **Remo con banda:** Párate sobre la banda, toma los mangos y tira hacia tu abdomen.
3. **Curl de bíceps:** Párate sobre la banda, palmas hacia arriba, flexiona los codos.
4. **Extensión de tríceps por encima de la cabeza**: Sujeta la banda sobre tu cabeza con una mano, extiende con la otra.
5. **Elevaciones laterales de hombros:** Párate sobre la banda, levanta los brazos rectos a los costados.

🔵 *ESTIRAMIENTO FINAL (5 MIN)*

- Estiramiento de brazos cruzados por el pecho – 30 seg por brazo
- Estiramiento de tríceps por detrás de la cabeza – 30 seg
- Estiramiento de pecho (manos en pared y abrir el pecho) – 30 seg
- Respiraciones profundas y relajación

💡 *RECOMENDACIÓN:*

Haz esta rutina 2 a 3 veces por semana dejando al menos 1 día de descanso entre cada sesión.
📈 Aumenta repeticiones o resistencia gradualmente para mejores resultados.