



SEMANAS 1-4

**Entrenamiento progresivo para quemar
grasa y ganar músculo - GRATIS**

BIENVENIDO AL CLUB

¡Bienvenido! Esta rutina gratuita de 4 semanas es tu punto de partida real para cambiar tu cuerpo. Si la sigues con disciplina, verás fuerza, definición y energía en muy poco tiempo. Al final de las 4 semanas, tendrás la opción de entrar al Club completo con todo el método avanzado. Sin excusas. Vamos a por ello.

Mauro

HALL^{OF}FAME

REGLAS GENERALES

- **Entrena 4 días/semana (Upper/Lower o Full Body según tu nivel).**
- **Descanso: 2-3 min entre series.**
- **Progresión: Si llegas al rango alto de reps en todas las series, sube peso la siguiente sesión.**
- **Calentamiento: 5-10 min cardio ligero + series ligeras.**
- **Nutrición tip rápido: Proteína alta (1,8-2g/kg), déficit calórico moderado para perder grasa.**

LA RUTINA (SEMANAS 1-4)

Estructura: 4 días (Upper A, Lower A, Upper B, Lower B)

DÍA 1: UPPER A

EJERCICIO	Nº SERIES	RANGO DE REPS	RIR	DESCANSO	OBSERVACIONES
Press banca barra	4	6-10	0 última serie	3 min	Sube peso si
Remo polea baja	4	8-12	0 última	2.5 min	Retracción fuerte
Press hombros mancuernas	4	8-12	0 última	2 min	Control
Jalones polea	3	8-12	0 última	2 min	Pecho arriba
Superserie: Cruces polea + Elevaciones laterales	3	12-15 cada	0	60 seg	Quemazón
Extensiones tríceps polea	3	12-15	0	90 seg	Fallo completo

DÍA 2: LOWER A

EJERCICIO	Nº SERIES	RANGO DE REPS	RIR	DESCANSO	OBSERVACIONES
Sentadillas barra	4	6-10	0 última	3 min	Profundidad
Prensa piernas	4	10-15	0 última	2.5 min	Pies medios
Zancadas caminando	4	8-12/pierna	0 última	2 min	Paso largo
Curl femoral tumbado	3	10-15	0	90 seg	Excéntrica lenta
Superserie: Hip thrust + Elevaciones gemelos	3	10-12 + 15-20	0	60 seg	Quemazón
Plancha abdominal	3	45-60 seg	-	90 seg	Core apretado

DÍA 3: Upper B

EJERCICIO	Nº SERIES	RANGO DE REPS	RIR	DESCANSO	OBSERVACIONES
Press inclinado mancuernas	4	6-10	0 última	3 min	Baja controlado
Remo mancuerna unilateral	4	8-12/lado	0 última	2.5 min	Retracción
Press militar barra	4	8-12	0 última	2 min	Sin rebote
Face pull	3	12-15	0	90 seg	Hombros
Superserie: Fondos tríceps + Curl martillo	3	10-15 cada	0	60 seg	Bomba brazos
Cruces polea alto	3	12-15	0	90 seg	Squeeze pecho

DÍA 4: Lower B

EJERCICIO	Nº SERIES	RANGO DE REPS	RIR	DESCANSO	OBSERVACIONES
Peso muerto rumano	4	6-10	0 última	3 min	Cadera atrás
Sentadilla búlgara	4	8-12/pierna	0 última	2 min	Rodilla delantera
Extensiones cuádriceps	3	12-15	0	90 seg	Pausa arriba
Curl femoral máquina	3	10-15	0	90 seg	Excéntrica lenta
Elevaciones gemelos sentado	4	15-20	0	60 seg	Movimiento
Russian twist con peso	3	15-20/lado	0	90 seg	Rotación

COMENTARIOS:

¡YA TIENES TUS PRIMERAS 4 SEMANAS!

Si quieres el método completo (semanas 5-12, mentalidad, check-ins, comunidad y más), entra al Club de Transformación Radical. Prueba 7 días GRATIS - link aquí:

**[https://www.skool.com/club-de-transformacion-radical-6515/about?](https://www.skool.com/club-de-transformacion-radical-6515/about?ref=bd848b4d93b14799833e354ad7a030a4)
[ref=bd848b4d93b14799833e354ad7a030a4](https://www.skool.com/club-de-transformacion-radical-6515/about?ref=bd848b4d93b14799833e354ad7a030a4)**

**Sin excusas. Nos vemos dentro.
Mauro**

HALL^{OF}FAME