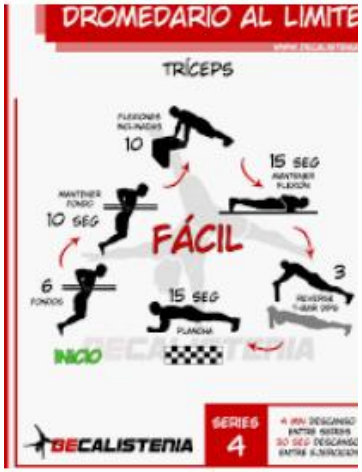
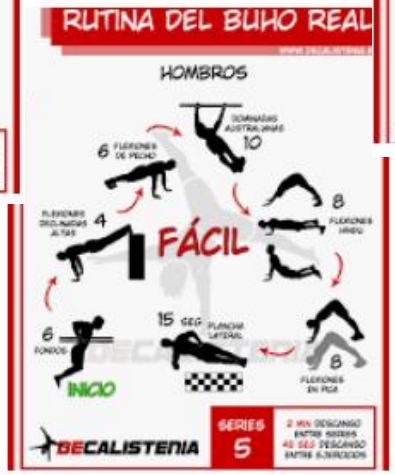
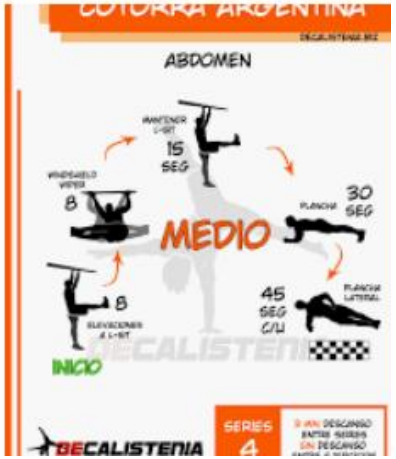
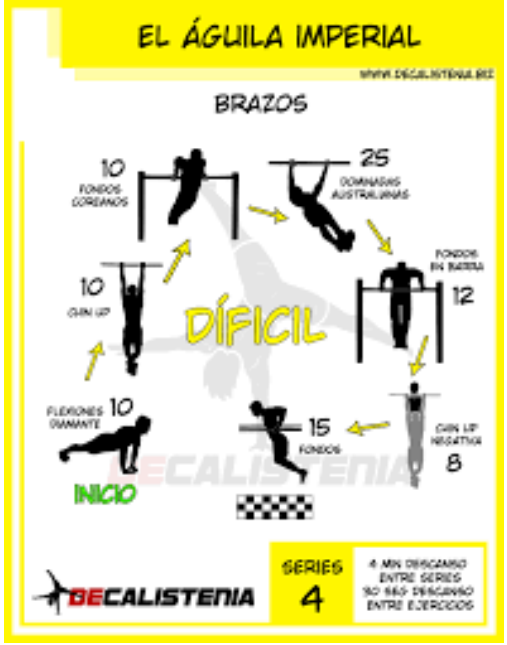




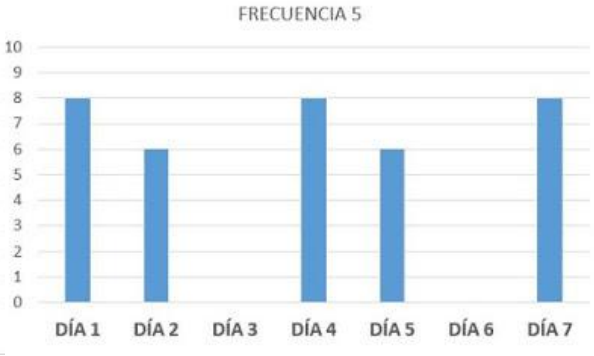
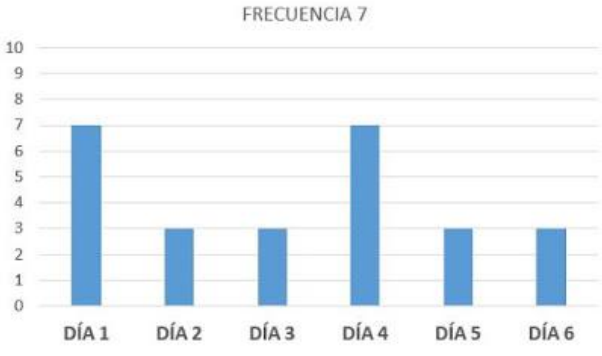
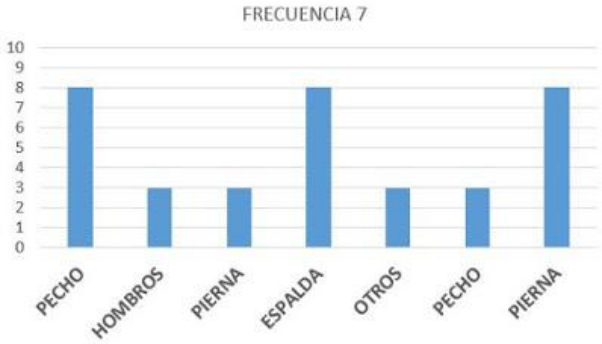
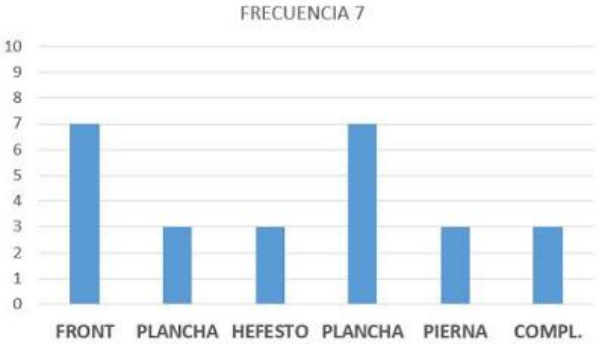
https://www.decalistenia.com/



https://www.decalistenia.com/



https://www.decalistenia.com/

•Si tu objetivo es **hipertrofia**: el entreno fuerte lo dedicas cada vez a una parte del cuerpo diferente, o a la que quieras aumentar en mayor medida.
•Si tu objetivo es **aumentar repeticiones**: el día fuerte te centras en hacer muchísimas repeticiones del ejercicio o ejercicios que quieras mejorar.
•Si tu objetivo es sacar un **truco o movimiento concreto**: el día fuerte lo dedicas a progresiones y ejercicios específicos para ese truco, los días suaves a ejercicios más complementarios o de compensación.
•Si tu objetivo es **aumentar repeticiones con lastre**: vas jugando con el peso, el día fuerte metes más peso y los días de recuperación menos peso.
•Si tu objetivo es **bajar de peso**: te recomiendo seguir este método usando rutinas de cuerpo completo, y además centrarte mucho en la dieta.

https://www.ngstreetworkout.com/p/articulos.html