No quiero hacerte perder el tiempo, explicaciones al final del todo, después de la rutina. **Léelas porque la rutina no es lo único que hay que considerar para progresar.**

**RUTINA**

| L | M | X | J | V | S | D |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pecho | Espalda | Pierna | Descanso | Torso | Pierna | Descanso |

| LUNES: PECHO, HOMBRO Y TRÍCEPS (PUSH) | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | TÉCNICA |
| Press banca plano (barra) | 3 | 8-15 | [How To: Barbell Bench Press](https://www.youtube.com/watch?v=rT7DgCr-3pg) |
| Press banca inclinado (barra, banco en 30º) | 3 | 10-15 | [PRESS BANCA INCLINADO: CÓMO HACERLO PARA CONSTRUIR MÚSCULO](https://www.youtube.com/watch?v=vUMtItXfO8Y) |
| Cable crossover (polea alta) | 3 | 10-15 | [How to: Cable Fly for Lower Chest (High to Low)](https://www.youtube.com/watch?v=KwvJEXts2lg) |
| Press militar (mancuernas) | 3 | 10-15 | [PRESS MILITAR con Mancuernas 🏋️‍♂️ Mejora tu Técnica](https://www.youtube.com/watch?v=o5M9RZ-vWrc) |
| Elevaciones laterales (mancuernas) | 3 | 10-15 | [How To: Dumbbell Side Lateral Raise](https://www.youtube.com/watch?v=3VcKaXpzqRo) |
| Press francés (barra z) | 3 | 10-15 | [Cómo realizar el ejercicio de Press francés con barra Z.](https://www.youtube.com/watch?v=VN_QtPv4Ugo) |
| Jalón de triceps (cuerda) | 3 | 10-15 | [Como Hacer: Push Down Con Soga. RUTINA TRÍCEPS](https://www.youtube.com/watch?v=vPpezjmMzDs) |

| MARTES: ESPALDA, BÍCEPS Y TRAPECIO (PULL) | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | TÉCNICA |
| Remo (barra) | 3 | 8-15 | [How To: Barbell Bent-Over Row](https://www.youtube.com/watch?v=9efgcAjQe7E) |
| Jalón al pecho (agarre amplio) | 3 | 10-15 | [Polea al pecho con agarre ancho (ejercicios de pecho)](https://www.youtube.com/watch?v=u9lE-s8xH5Y) |
| Remo sentado (agarre triangular) | 3 | 10-15 | [Remo sentado con triángulo](https://www.youtube.com/watch?v=QrvQ3Tv4GYc) |
| Rear delt cable fly (polea) | 3 | 10-15 | [Cómo realizar el ejercicio de Hombro posterior con polea](https://www.youtube.com/watch?v=oW4KFtdMr7o) |
| Curl de bíceps (barra z) | 6 | 10-15 | [Cómo realizar el ejercicio de Curl de bíceps con barra z.](https://www.youtube.com/watch?v=umiNqixhh-c&ab_channel=FitKamp) |
| Curl reverso (mancuernas) | 3 | 10-15 | [Curl Biceps Invertido con Mancuernas](https://www.youtube.com/watch?v=5bs0NwYKT9A&ab_channel=MichaelRomero) |
| Encogimiento de hombros (mancuernas) | 3 | 10-15 | [Encogimientos con mancuernas](https://www.youtube.com/watch?v=KOJQs46W_Kg&ab_channel=trainido) |

| MIÉRCOLES: PIERNA (CUÁDRICEPS Y FEMORAL) (LEGS) | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | TÉCNICA |
| Sentadilla (smith machine) | 3 | 8-15 | [Smith Machine Squat For Glutes & Quads](https://www.youtube.com/watch?v=oBwhrRcNWyM&ab_channel=Nutritioneering) |
| Prensa de piernas sentado | 3 | 10-15 | [How To: Seated Leg Press (Cybex)](https://www.youtube.com/watch?v=IZxyjW7MPJQ&t=0s) |
| Peso muerto (barra) | 3 | 8-15 | [PESO MUERTO CONVENCIONAL \*APRENDE A HACERLO\*](https://www.youtube.com/watch?v=urq4fZxcNFE&ab_channel=PBStudio) |
| Lying leg curl | 3 | 10-15 | [Exercise Tutorial - Lying Hamstring Curl](https://www.youtube.com/watch?v=bvs-Y_qgghE&ab_channel=LukeHoffman) |
| Hip thrust (máquina) | 3 | 10-15 | [Hip Thrust con Máquina "Booty Builder"](https://www.youtube.com/watch?v=8XiT-maXJUA&ab_channel=CoachLuisSol%C3%ADs) |
| Elevación de gemelos (mancuernas) | 2 | 10-15 | [71. GEMELO - Elevaciones de talones con mancuernas](https://www.youtube.com/watch?v=kT-daLh6V2k&ab_channel=DAVIDSOTELINOENTRENADORPERSONAL) |
| Aductor (máquina) | 2 | 10-15 | [Cómo realizar el ejercicio de aductores en máquina guiada.](https://www.youtube.com/watch?v=fItDiXXZyZo&ab_channel=FitKamp) |

| JUEVES: DESCANSO | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | TÉCNICA |
| Andar | 1 | 10000 pasos | [Cómo caminar correctamente](https://www.youtube.com/watch?v=RrphLKih470&ab_channel=RevistaSaludCoomeva) |

| VIERNES: TORSO (PUSH + PULL) | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | TÉCNICA |
| Press banca plano (barra) | 3 | 8-15 | [How To: Barbell Bench Press](https://www.youtube.com/watch?v=rT7DgCr-3pg) |
| Press banca inclinado (barra, banco en 30º) | 3 | 10-15 | [PRESS BANCA INCLINADO: CÓMO HACERLO PARA CONSTRUIR MÚSCULO](https://www.youtube.com/watch?v=vUMtItXfO8Y) |
| Remo (barra) | 3 | 8-15 | [How To: Barbell Bent-Over Row](https://www.youtube.com/watch?v=9efgcAjQe7E) |
| Jalón al pecho (agarre amplio) | 3 | 10-15 | [Polea al pecho con agarre ancho (ejercicios de pecho)](https://www.youtube.com/watch?v=u9lE-s8xH5Y) |
| Press militar (mancuernas) | 3 | 10-15 | [PRESS MILITAR con Mancuernas 🏋️‍♂️ Mejora tu Técnica](https://www.youtube.com/watch?v=o5M9RZ-vWrc) |
| Curl de bíceps (barra z) | 3 | 10-15 | [Cómo realizar el ejercicio de Curl de bíceps con barra z.](https://www.youtube.com/watch?v=umiNqixhh-c&ab_channel=FitKamp) |
| Jalón de triceps (cuerda) | 3 | 10-15 | [Como Hacer: Push Down Con Soga. RUTINA TRÍCEPS](https://www.youtube.com/watch?v=vPpezjmMzDs) |
| Curl reverso (mancuernas) | 2 | 10-15 | [Curl Biceps Invertido con Mancuernas](https://www.youtube.com/watch?v=5bs0NwYKT9A&ab_channel=MichaelRomero) |
| Encogimiento de hombros (mancuernas) | 2 | 10-15 | [Encogimientos con mancuernas](https://www.youtube.com/watch?v=KOJQs46W_Kg&ab_channel=trainido) |

| PIERNA, ABS Y CARDIO | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | TÉCNICA |
| Sentadilla (smith machine) | 3 | 8-15 | [Smith Machine Squat For Glutes & Quads](https://www.youtube.com/watch?v=oBwhrRcNWyM&ab_channel=Nutritioneering) |
| Peso muerto (barra) | 3 | 8-15 | [PESO MUERTO CONVENCIONAL \*APRENDE A HACERLO\*](https://www.youtube.com/watch?v=urq4fZxcNFE&ab_channel=PBStudio) |
| Elevaciones de piernas (banco declinado) | 4 | 10-15 | [Elevación de piernas en banca inclinada Rutinas022100](https://www.youtube.com/watch?v=9CRM_lQVBqs&ab_channel=SportCityMexico) |
| Correr | 1 | 6 Kilómetros | [👌Técnica IDEAL de carrera | Cómo correr CORRECTAMENTE 🏃‍♂️🔥](https://www.youtube.com/watch?v=w4hmiOZi09g&ab_channel=ONErunning) |

| DOMINGO: DESCANSO | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | TÉCNICA |
| Andar | 1 | 10000 pasos | [Cómo caminar correctamente](https://www.youtube.com/watch?v=RrphLKih470&ab_channel=RevistaSaludCoomeva) |

**INSTRUCCIONES**

Aclaro primero que yo he usado esta rutina desde el comienzo, y que he ido acomodándola a mis necesidades y mis sensaciones. Si tú por ejemplo prefieres no realizar el peso muerto convencional porque tienes cierto dolor lumbar y lo prefieres guiado o el rumano, puedes hacerlo, es cuestión de efectuar el grupo muscular (en ese caso principalmente el femoral)

Aquí está todo lo que tienes que tener en cuenta para que mejores:

* 20% entrenamiento, 80% dieta → Te aseguro por experiencia que puedes tratar de entrenar lo más óptimo posible, pero que si no sigues una dieta planificada no vas a lograr tus objetivos.
* El peso debe ser el máximo que pueda efectuar el rango de repeticiones indicado, sin sacrificar la técnica → tu ego no debe hacer que la técnica sea mala, menos ego y más control. Levanta el peso que puedas con la mejor técnica posible.
* El objetivo es la sobrecarga progresiva → con esto me refiero a que si en el día 1 realizas un ejercicio y haces 13 repeticiones con 20kg, y el día 2 haces 15 repeticiones con 20kg, el día tres debes subir el peso, y harás en torno a 11 repeticiones con 25 kg. Para apuntar los pesos y saber si estás progresando, usa la aplicación strong en tu móvil: <https://www.strong.app/>
* Fallo muscular y RIR → cuando te pongo un rango de 10-15 repeticiones no es para que siempre hagas eso, se trata de acercarse lo máximo posible al fallo muscular o incluso llegar en algunas ocasiones (sobre todo las últimas series del entrenamiento) manteniéndose en ese rango.
* Cardio → si alguien te ha metido en la cabeza que el cardio mata tu músculo, es porque no se ha informado. Tengo un vídeo donde resumo los estudios acerca del tema (["El cardio matará tu músculo"](https://youtu.be/nz6r37LlPko)), o si no puedes buscarlos tú en podcasts de Andrew Huberman donde explica al detalle este tema. Si no te quieres ver el vídeo así muy resumido es que antes de hacer cualquier actividad de cardio, si sabes que vas a consumir 500kcal, antes de la sesión te comes (1h+ antes preferiblemente) 500kcal que tengan como macros aproximadamente un 70% carbohidratos y un 30% grasas.
* Debes contar las calorías → debes destruir el pensamiento limitante de que no hace falta las calorías, te habrán dicho “come más” (si estás flaco) o “come menos” si estás gordo. El problema que surge es que “más” o “menos” no sabes cuánta comida es. Puede que a ti te faltaran 500 calorías más, 1000, 1500… Eso solo se puede saber contando las calorías, te recomiendo este programa donde puedes poner también tu progreso con fotos: <https://www.myfitnesspal.com/es> (Conecta google fit para que te mida los pasos diarios: <https://www.google.com/intl/es_es/fit/>)
* Tips sobre fitness → tienes una lista de reproducción en mi canal titulada “deporte” (<https://youtube.com/playlist?list=PLW1bIwQLP5qk3iCtNoK8lC6QFxnfF6sM3&si=VKRtg6tG8l41j5ga>) y otros canales valiosos con vídeos sobre deporte destacados en mi canal en la sección “Canales valiosos”.

* Proteínas → ajusta en myfitnesspal este macro, debe de ser mínimo 2g de proteína por cada kilogramo de peso. Digo mínimo porque suelen decir que han de ser 1.7, 1.9 y para no liarme yo meto 2, ya que es más fácil multiplicar por 2 que por 1.7.
* Grasas → mínimo 1 g por kilogramo de peso.
* Carbohidratos → lo que sobre entre los demás, es decir:

100 - (%proteínas + %grasas) = %carbohidratos. De todas formas myfitnesspal te permite ajustar los nutrientes para cubrir tus necesidades.

* Descansos → trata de que sean de mínimo 1:30 y de máximo 2:00 aunque solo en ejercicios muy demandantes como peso muerto podrías subirlo a 2:30.

Espero que haya quedado todo claro, te dejo mi canal donde explico muchas otras cosas relacionadas con el deporte y el desarrollo personal: [Ramón González - YouTube](https://www.youtube.com/@Rr096/featured). Se agradece el apoyo, espero que te sirva la guía.

Contáctame aquí: [ramongnz096@gmail.com](mailto:ramongnz096@gmail.com) para dudas o cualquier problema.