

DEFINICIÓN

Ideal para quienes ya dominan los ejercicios básicos y buscan progresar en fuerza e hipertrofia. Se trabaja por grupos musculares específicos y se introducen métodos de entrenamiento variados.

RECOMENDACIONES



Utiliza cargas moderadas altas



Aplica sobrecarga progresiva



Combina sesiones de fuerza e hipertrofia

CARACTERÍSTICAS

Hipertrofia muscular (**aumento de masa**) en los músculos del pecho y deltoides (hombros), combinando ejercicios compuestos y de aislamiento con diferentes rangos de repeticiones.

- **Volumen alto:** Se observa un alto número de series y repeticiones totales, especialmente en ejercicios de aislamiento (aperturas, laterales, crossover).
- **Combinación de ejercicios básicos y accesorios:** Press inclinado y press de hombro son los principales movimientos compuestos, mientras que las aperturas, laterales y frontales trabajan más de forma específica cada zona muscular.
- **Variedad de ángulos:** Esto asegura una activación completa de las fibras musculares tanto del pectoral (superior e interno) como del deltoides (anterior, lateral y frontal).
- **Enfoque en técnica y control:** Repeticiones altas en algunos ejercicios sugieren trabajo enfocado al bombeo, resistencia muscular y control del movimiento.

RUTINAS - DISTRIBUCIÓN MUSCULAR

RUTINA GRUPO MUSCULAR: PECHO-HOMBRO

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Press inclinado con barra	4x10	Enfocado en el pectoral superior y deltoide anterior.
Apertura de pecho con mancuerna	4x20	Aislamiento para el pectoral, gran enfoque en estiramiento y contracción.
Press de hombro en máquina	4x12	Trabajo compuesto para los deltoides, con enfoque en fuerza y volumen.
Elevaciones de hombros laterales	4x20	Realiza las flexiones con una técnica correcta y controla el descenso.
Elevaciones frontales con mancuernas	4x20	Aislamiento del deltoide anterior.
Cross over	4x15	Aislamiento final para el pecho, ideal para estirar y marcar separación muscular.

RUTINA GRUPO MUSCULAR: ESPALDA-HOMBRO POSTERIOR

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Dominadas con peso	4x10	Compuesto. Trabaja dorsal ancho y control escapular.
Remo con barra o T-Bar	4X12	Compuesto. Grosor de espalda y activación media.
Jalón al pecho con agarre amplio	4x15	Semi-compuesto. Énfasis en dorsal y romboides.
Pájaros con mancuerna	4x20	Aislamiento. Deltoide posterior y parte superior de la espalda.
Facepull con cuerda	4x15	Aislamiento. Excelente para deltoide posterior y trapecios.
Remo sentado	4x12	Compuesto ligero. Control, bombeo y técnica.

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

NIVEL INTERMEDIO



TEAM IS FAMILY

RUTINAS - DISTRIBUCIÓN MUSCULAR

RUTINA GRUPO MUSCULAR: BRAZO COMPLETO

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Curl con barra Z	4x10	Compuesto. Bíceps, braquial.
Press francés con barra Z (acostado)	4x12	Compuesto. Tríceps, enfoque en cabeza larga.
Curl con mancuernas alternado (supinación)	4x15	Aislamiento. Control y estiramiento.
Jalones en polea con cuerda (tríceps)	4x15	Aislamiento. Bombeo y definición.
Curl martillo con mancuerna o cuerda	4x12	Aislamiento. Braquial y antebrazo.
Fondos entre bancos o en máquina	4x20	Compuesto ligero. Tríceps completo, bombeo final.

RUTINA GRUPO MUSCULAR: FEMORAL Y GLUTEÓ

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Peso muerto rumano con barra	4x10	Compuesto. Femorales, glúteos y espalda baja.
Hip thrust (con barra o máquina)	4X12	Compuesto. Activación máxima de glúteos.
Curl femoral acostado en máquina	4x20	Aislamiento. Enfocado en femoral puro.
Sentadilla búlgara con mancuernas	4x10	Compuesto unilateral. Glúteo + femoral.
Peso muerto con piernas rígidas (mancuernas)	4x15	Semi-compuesto. Estiramiento total de la cadena posterior.
Elevación de cadera	4x15	Aislamiento. Bombeo de glúteo final.

RUTINA GRUPO MUSCULAR: CUÁDRICEPS

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Sentadilla frontal o hack squat	4x10	Compuesto. Énfasis en cuádriceps. Mantén el torso recto.
Prensa de piernas	4X15	Semi-compuesto. Cuádriceps a tope.
Extensión de pierna (máquina)	4x20	Aislamiento. Perfecta para fatiga final, subir volumen.

SUERTE CON TU ENTRENAMIENTO

