

# Rutinas de gimnasio - Nivel Experto

## Rutina 1

*Rutina fuerza estilo powerbuilding 5 días.*

### Día 1 (Banca pesado)

- Press banca: 5x3-5
- Press inclinado: 4x6-8
- Press militar: 4x6-8
- Fondos lastrados: 3x6-8
- Tríceps en polea: 3x10-12

### Día 2 (Sentadilla)

- Sentadilla: 5x3-5
- Prensa pesada: 4x6-8
- Peso muerto rumano: 4x6-8
- Gemelos: 5x10-15

### Día 3 (Tirón pesado)

- Peso muerto: 5x3
- Remo barra: 4x6-8
- Dominadas lastradas: 4x6-8
- Face pull: 3x12-15
- Bíceps: 4x8-10

### Día 4 (Hipertrofia torso)

- Press banca mancuernas: 4x10-12
- Remo mancuerna: 4x10-12
- Jalón al pecho: 3x10-12
- Cruces en polea: 3x12-15
- Elevaciones laterales: 4x15-20

### Día 5 (Hipertrofia piernas)

- Sentadilla frontal: 4x6-8
- Zancadas caminando: 4x10-12 por pierna
- Prensa: 4x10-12
- Curl femoral: 4x10-12
- Gemelos: 5x15-20

## Rutina 2

*Rutina push/pull/legs 6 días alto volumen.*

### Día 1 y 4 (Push)

- Press banca: 4x6-8
- Press inclinado: 4x8-10
- Press militar mancuernas: 4x8-10
- Elevaciones laterales: 4x15-20
- Fondos lastrados: 3x6-8
- Tríceps polea: 3x10-12

## Día 2 y 5 (Pull)

- Dominadas lastradas: 4x6-8
- Remo barra: 4x6-8
- Remo en máquina: 4x10-12
- Jalón agarre estrecho: 3x10-12
- Face pull: 3x15-20
- Curl barra: 3x8-10
- Curl inclinado: 3x10-12

## Día 3 y 6 (Piernas)

- Sentadilla: 4x6-8
- Peso muerto rumano: 4x8-10
- Prensa: 4x10-12
- Zancadas búlgaras: 3x10-12 por pierna
- Gemelos: 5x12-20
- Core pesado

## Rutina 3

*Rutina fuerza específica 4 días (Upper/Lower).*

### Día 1 (Upper fuerza)

- Press banca: 5x3-5
- Remo barra: 5x3-5
- Press militar: 4x4-6
- Dominadas lastradas: 4x4-6

### Día 2 (Lower fuerza)

- Sentadilla: 5x3-5
- Peso muerto: 5x3
- Prensa pesada: 4x6
- Gemelos: 5x8-10

### Día 3 (Upper volumen)

- Press inclinado: 4x8-10
- Remo mancuerna: 4x8-10
- Jalón al pecho: 3x10-12
- Fondos: 3x8-10
- Curl bíceps + tríceps superserie: 3x10-12

### Día 4 (Lower volumen)

- Sentadilla frontal: 4x6-8
- Peso muerto rumano: 4x8-10
- Prensa: 3x12-15
- Gemelos: 5x12-15
- Core pesado

## Rutina 4

*Rutina estética avanzada con especialización de grupo débil.*

### Día 1 (Pecho enfocado)

- Press banca: 5x5
- Press inclinado mancuernas: 4x8-10
- Press declinado: 4x8-10
- Cruces en polea alta: 4x12-15
- Aperturas en máquina: 3x15-20

### **Día 2 (Espalda)**

- Dominadas lastradas: 5x5-6
- Remo barra: 4x6-8
- Remo mancuerna: 4x8-10
- Jalón agarre estrecho: 3x10-12
- Pull-over en polea: 3x12-15

### **Día 3 (Piernas)**

- Sentadilla: 4x6-8
- Prensa: 4x10-12
- Peso muerto rumano: 4x8-10
- Gemelos: 5x15-20
- Core

### **Día 4 (Hombro/Brazos)**

- Press militar: 4x6-8
- Elevaciones laterales: 4x15-20
- Pájaros: 4x12-15
- Curl barra: 4x8-10
- Curl martillo: 3x10-12
- Press francés: 4x8-10
- Fondos: 3x10-12

### **Día 5 (Pecho ligero + recordatorio débil)**

- Press banca ligero: 4x8-10
- Ejercicios específicos para el grupo débil (ej. parte superior del pecho u hombro lateral): 5-6 ejercicios 3-4x10-12

## **Rutina 5**

*Rutina híbrida rendimiento (fuerza + potencia + cardio).*

### **Día 1 (Fuerza tren superior)**

- Press banca: 5x3-5
- Remo barra: 5x3-5
- Dominadas lastradas: 4x4-6
- Press militar: 4x4-6

### **Día 2 (Potencia + cardio)**

- Saltos al cajón: 5x3
- Kettlebell swings: 4x10
- Sprints 6-10x60-80 m
- Estiramientos

### **Día 3 (Fuerza tren inferior)**

- Sentadilla: 5x3-5
- Peso muerto: 5x3
- Zancadas pesadas: 4x8-10

- Gemelos: 5x12-15

#### **Día 4 (Cardio largo + core)**

- Carrera continua o bici 40-60 min
- Core 20 min (plancha, ruedas abdominales, etc.)