

Rutinas de gimnasio - Nivel Intermedio (Set 3)

Rutina 1

Torso/pierna 4 días con combinación de barra y mancuernas.

Día 1 (Torso empuje)



- Press banca con barra: 4x6-8
- Press inclinado con mancuernas: 3x8-10
- Press militar con barra: 3x6-8
- Fondos en paralelas asistidos: 3x8-10
- Extensión de tríceps en polea: 3x10-12

Día 2 (Pierna 1)



- Sentadilla con barra: 4x6-8
- Peso muerto rumano con barra: 3x8-10
- Prensa: 3x10-12
- Gemelos en prensa o de pie: 4x12-15
- Abdominales en polea: 3x15

Día 3 (Torso tirón)



- Dominadas (asistidas si es necesario): 4x6-8
- Remo con barra: 4x6-8
- Remo en máquina: 3x10-12
- Face pull en polea: 3x12-15
- Curl bíceps con barra Z: 3x8-10

Día 4 (Pierna 2)



- Sentadilla frontal o goblet pesada: 4x6-8
- Zancadas caminando con mancuernas: 3x10-12 por pierna
- Curl femoral tumbado: 3x10-12
- Gemelos sentado: 4x12-15
- Core 10-15 min variado

Rutina 2

Push/pull/legs 3-5 días, adaptable según tu semana.

Día 1 (Push)



- Press banca: 4x6-8
- Press hombro mancuernas: 3x8-10
- Press inclinado en máquina: 3x8-10
- Elevaciones laterales: 3x15
- Fondos entre bancos: 3x10-12

Día 2 (Pull)



- Jalón al pecho agarre estrecho: 4x8-10
- Remo mancuerna a una mano: 4x8-10 por lado
- Remo en polea baja: 3x10-12



Curl martillo: 3x10-12

Face pull: 3x12-15

Día 3 (Piernas)



Sentadilla: 4x6-8

Peso muerto rumano: 3x8-10

Prensa: 3x10-12

Zancadas búlgaras: 3x10 por pierna

Gemelos: 4x12-15

Día 4 (Opcional Push ligero)



Press banca con mancuernas: 3x10-12

Cruces en polea: 3x12-15

Press hombro en máquina: 3x10-12

Día 5 (Opcional Pull ligero)



Jalón al pecho agarre ancho: 3x10-12

Remo en máquina: 3x10-12

Curl bíceps en polea: 3x12

Rutina 3

Full-body 3 días con algo de fuerza y algo de volumen.

Día 1



Sentadilla: 4x5

Press banca: 4x5

Remo barra: 4x6

Dominadas o jalón: 3x6-8

Plancha: 3x30 seg

Día 2



Peso muerto convencional: 3x5

Press militar: 4x6-8

Remo con mancuerna: 3x8-10

Fondos: 3x8-10

Ab-wheel o rueda abdominal: 3x8-12

Día 3



Front squat o sentadilla goblet pesada: 4x6-8

Press banca con mancuernas: 4x8-10

Jalón al pecho: 3x10-12

Zancadas: 3x10 por pierna

Gemelos: 4x12-15