

Rutinas de gimnasio - Nivel Experto (Set 3)

Rutina 1

Powerbuilding 4 días con foco en básicos pesados.

Día 1 (Banca pesado)



- Press banca: 5x3-5
- Press banca con pausa: 3x3-4
- Press inclinado mancuernas: 4x8-10
- Fondos lastrados: 3x6-8
- Tríceps en polea: 3x10-12

Día 2 (Pierna fuerza)



- Sentadilla: 5x3-5
- Peso muerto rumano: 4x6-8
- Prensa: 4x8-10
- Gemelos pesado: 5x8-10

Día 3 (Espalda pesada)



- Peso muerto: 5x3
- Remo barra: 4x6-8
- Dominadas lastradas: 4x6-8
- Remo en máquina: 3x10-12
- Curl barra Z: 3x8-10

Día 4 (Hipertrofia general)



- Press banca agarre medio: 4x8-10
- Remo mancuerna: 4x8-10
- Press militar mancuernas: 4x8-10
- Elevaciones laterales: 4x15-20
- Curl + tríceps en superserie: 3-4x10-12

Rutina 2

PPL 6 días avanzado con bastante volumen.

Día 1 y 4 (Push)



- Press banca: 4x6-8
- Press inclinado barra: 4x8-10
- Press militar: 4x6-8
- Fondos lastrados: 3x6-8
- Elevaciones laterales: 4x15

Día 2 y 5 (Pull)



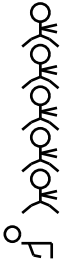
- Peso muerto (día 2) / peso muerto rumano (día 5): 4x4-6
- Dominadas lastradas: 4x6-8
- Remo barra: 4x6-8
- Remo en máquina: 3x10-12



Curl barra: 3x8-10

Curl inclinado: 3x10-12

Día 3 y 6 (Piernas)



Sentadilla: 4x6-8

Sentadilla frontal o hack squat: 4x6-8

Prensa: 4x10-12

Zancadas búlgaras: 3x10-12 por pierna

Gemelos pesado: 5x10-12

Core pesado 10-15 min

Rutina 3

Upper/Lower 4 días orientada a rendimiento (fuerza + algo de conditioning).

Día 1 (Upper fuerza)



Press banca: 5x3-5

Remo barra: 5x3-5

Press militar de pie: 4x4-6

Dominadas lastradas: 4x4-6

Día 2 (Lower fuerza + potencia)



Sentadilla: 5x3-5

Peso muerto: 5x3

Salto al cajón: 5x3

Zancadas pesadas: 4x8-10 por pierna

Día 3 (Upper volumen)



Press inclinado mancuernas: 4x8-10

Remo mancuerna: 4x8-10

Jalón al pecho: 3x10-12

Elevaciones laterales: 4x15-20

Brazos en superserie (curl + tríceps): 3-4x10-12

Día 4 (Lower volumen + conditioning)



Sentadilla frontal: 4x6-8

Peso muerto rumano: 4x8-10

Prensa: 3x10-12

Gemelos: 5x12-15

Circuito corto tipo HIIT 8-10 min (bici, remo, saltos suaves)