

Rutinas de gimnasio - Nivel Intermedio (Set 2)

Rutina 1

Rutina torso/pierna 4 días con más trabajo unilateral.

Día 1 (Torso 1)

- oo Press banca con barra: 4x6-8
- oo Dominadas o jalón al pecho: 4x6-8
- oo Press hombro con mancuernas de pie: 3x8-10
- oo Remo mancuerna a una mano: 3x8-10 por lado
- oo Fondos en paralelas asistidos: 3x8-10

Día 2 (Piernas 1)

- oo Sentadilla trasera: 4x6-8
- oo Peso muerto rumano con barra: 3x8-10
- oo Zancadas caminando: 3x10-12 por pierna
- oo Elevación de talones sentado: 4x12-15
- oo Ab-wheel o rueda abdominal: 3x8-12

Día 3 (Torso 2)

- oo Press inclinado barra o mancuernas: 4x8-10
- oo Remo con barra en T: 4x8-10
- oo Pájaros con mancuernas: 3x12-15
- oo Curl bíceps con mancuernas alterno: 3x10-12
- oo Extensión de tríceps con cuerda: 3x10-12

Día 4 (Piernas 2)

- oo Sentadilla frontal: 4x6-8
- oo Peso muerto tipo sumo ligero: 3x6-8
- oo Prensa inclinada: 3x10-12
- oo Curl femoral tumbado: 3x10-12
- oo Core: plancha lateral + elevaciones de piernas 10-15 min

Rutina 2

Rutina PPL 4-5 días con énfasis en control del movimiento.

Día 1 (Push)

- oo Press banca: 4x6-8 (2-3 seg de bajada)
- oo Press militar de pie: 3x6-8
- oo Press cerrado en barra: 3x8-10
- oo Elevaciones laterales mancuernas: 4x12-15

Día 2 (Pull)

- oo Dominadas pronas: 4x6-8
- oo Remo Pendlay: 4x6-8
- oo Face pull en polea: 3x12-15
- oo Curl bíceps barra Z: 3x8-10

Día 3 (Legs)

- oo Sentadilla: 4x6-8 (pausa 1 seg abajo)

- ∞ Peso muerto rumano: 3x8
- ∞ Prensa: 3x10-12
- ∞ Gemelos de pie: 4x12-15

Día 4 (Push ligero)

- ∞ Press banca mancuernas: 3x10-12
- ∞ Press hombro máquina: 3x10-12
- ∞ Cruces en polea: 3x12-15

Día 5 (Pull ligero, opcional)

- ∞ Jalón al pecho agarre neutro: 3x10-12
- ∞ Remo en máquina: 3x10-12
- ∞ Curl martillo: 3x10-12

Rutina 3

Full-body 3 días con foco en barra y kettlebells.

Día 1

- ∞ Sentadilla con barra: 4x5
- ∞ Press banca con barra: 4x5
- ∞ Remo con barra: 4x6
- ∞ Kettlebell swing: 3x12-15
- ∞ Plancha: 3x30-40 seg

Día 2

- ∞ Peso muerto convencional: 3x5
- ∞ Press militar con barra: 4x6
- ∞ Dominadas: 3x6-8
- ∞ Remo con kettlebell a una mano: 3x8-10
- ∞ Ab-wheel: 3x8-10

Día 3

- ∞ Front squat: 4x6-8
- ∞ Press banca mancuernas: 4x8
- ∞ Jalón al pecho: 3x10-12
- ∞ Zancadas con kettlebell: 3x10 por pierna
- ∞ Gemelos: 4x12-15

Rutina 4

Rutina estética torso/pierna con énfasis en hombro y espalda.

Día 1 (Torso espalda)

- ∞ Dominadas: 4x6-8
- ∞ Remo barra: 4x8-10
- ∞ Remo en polea baja: 3x10-12
- ∞ Pullover con mancuerna: 3x10-12
- ∞ Curl bíceps barra Z: 3x8-10

Día 2 (Piernas)

- ∞ Sentadilla: 4x6-8
- ∞ Prensa: 3x10-12

- ∞ Peso muerto rumano: 3x8-10
- ∞ Gemelos: 4x12-15
- ∞ Abdominales en polea: 3x15

Día 3 (Torso hombro/pecho)

- ∞ Press banca: 4x6-8
- ∞ Press militar mancuernas: 4x8-10
- ∞ Elevaciones laterales: 4x15-20
- ∞ Pájaros: 3x12-15
- ∞ Fondos: 3x8-10

Día 4 (Piernas + core)

- ∞ Sentadilla frontal o hack squat: 4x6-8
- ∞ Zancadas búlgaras: 3x10 por pierna
- ∞ Curl femoral: 3x10-12
- ∞ Core 15-20 min variado

Rutina 5

Rutina fuerza + HIIT 3-4 días.

Día 1 (Fuerza completo)

- ∞ Sentadilla: 5x3-5
- ∞ Press banca: 5x3-5
- ∞ Remo barra: 4x5-6
- ∞ Dominadas: 3x6-8

Día 2 (HIIT)

- ∞ Bici: 8-10 sprints de 20-30 seg + 90 seg suave
- ∞ Plancha frontal y lateral 10-15 min

Día 3 (Fuerza complementaria)

- ∞ Peso muerto: 5x3
- ∞ Press militar: 4x5-6
- ∞ Remo mancuerna: 3x8-10
- ∞ Fondos: 3x6-8

Día 4 (Cardio suave opcional)

- ∞ Cardio continuo 30-40 min a ritmo moderado