

# Rutinas de gimnasio - Nivel Experto (Set 2)

## Rutina 1

*Powerbuilding avanzado 5 días con variaciones de barra.*

### Día 1 (Banca pesado + accesorios)

- oo Press banca: 6x3
- oo Press banca con pausa: 3x3-4
- oo Press inclinado mancuernas: 4x8-10
- oo Fondos lastrados: 3x6-8
- oo Tríceps en polea: 3x10-12

### Día 2 (Sentadilla pesada)

- oo Sentadilla baja: 6x3
- oo Sentadilla pausa: 3x3
- oo Prensa pesada: 4x8
- oo Gemelos pesado: 5x8-10

### Día 3 (Tirón pesado)

- oo Peso muerto convencional: 5x3
- oo Peso muerto desde bloques: 3x3
- oo Remo barra Pendlay: 4x6-8
- oo Dominadas lastradas: 4x6-8
- oo Curl barra: 3x8-10

### Día 4 (Hipertrofia torso)

- oo Press banca agarre medio: 4x8-10
- oo Press inclinado: 4x8-10
- oo Remo mancuerna: 4x10-12
- oo Elevaciones laterales: 4x15-20
- oo Face pull: 3x15-20

### Día 5 (Hipertrofia piernas/glúteo)

- oo Sentadilla frontal: 4x6-8
- oo Peso muerto rumano: 4x8-10
- oo Zancadas caminando pesadas: 4x10 por pierna
- oo Hip thrust con barra: 4x8-10
- oo Gemelos: 5x12-15

## Rutina 2

*PPL 6 días avanzado alto volumen y frecuencia.*

### Día 1 y 4 (Push fuerte)

- oo Press banca: 5x5
- oo Press inclinado barra: 4x6-8
- oo Press militar de pie: 4x6-8
- oo Fondos lastrados: 4x6-8
- oo Elevaciones laterales: 4x15

### Día 2 y 5 (Pull fuerte)

- oo Peso muerto (día 2) / Peso muerto rumano (día 5): 4x4-6
- oo Dominadas lastradas: 4x6-8
- oo Remo barra: 4x6-8
- oo Remo en máquina: 3x10-12
- oo Curl barra Z: 3x8-10
- oo Curl inclinado: 3x10-12

### **Día 3 y 6 (Piernas)**

- oo Sentadilla: 5x5
- oo Sentadilla frontal o hack: 4x6-8
- oo Prensa: 4x10-12
- oo Zancadas búlgaras: 3x10-12 por pierna
- oo Gemelos pesado: 5x10-12
- oo Core pesado

## **Rutina 3**

*Upper/Lower fuerza + hipertrofia 4 días muy intensa.*

### **Día 1 (Upper fuerza)**

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

### **Día 2 (Lower fuerza)**

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

### **Día 3 (Upper volumen)**

- oo Press inclinado mancuernas: 4x8-10
- oo Remo mancuerna: 4x8-10
- oo Jalón al pecho: 3x10-12
- oo Elevaciones laterales: 4x15-20
- oo Curl + tríceps superserie: 4x10-12

### **Día 4 (Lower volumen)**

- oo Sentadilla frontal: 4x6-8
- oo Peso muerto rumano: 4x8-10
- oo Zancadas caminando: 3x12 por pierna
- oo Hip thrust: 4x8-10
- oo Gemelos: 5x12-15

## **Rutina 4**

*Rutina estética avanzada con dos días dedicados a puntos débiles.*

### **Día 1 (Pecho/Hombro frontal)**

- oo Press banca: 5x5
- oo Press inclinado barra: 4x6-8
- oo Press mancuernas plano: 4x8-10

- ∞ Elevación frontal mancuernas: 3x12-15
- ∞ Cruces en polea baja: 3x12-15

### **Día 2 (Espalda/Tрапеція)**

- ∞ Dominadas lastradas: 5x5-6
- ∞ Remo barra: 4x6-8
- ∞ Remo en máquina cerrada: 4x8-10
- ∞ Encogimientos con barra o mancuernas: 4x10-12
- ∞ Pullover con mancuerna o polea: 3x12-15

### **Día 3 (Pierna completa)**

- ∞ Sentadilla: 4x6-8
- ∞ Prensa: 4x10-12
- ∞ Peso muerto rumano: 4x8-10
- ∞ Extensión de cuádriceps: 3x12-15
- ∞ Curl femoral: 3x12-15
- ∞ Gemelos: 5x15-20

### **Día 4 (Brazos + hombro lateral/posterior)**

- ∞ Curl barra Z: 4x8-10
- ∞ Curl martillo: 3x10-12
- ∞ Curl en polea: 3x12-15
- ∞ Press francés con barra Z: 4x8-10
- ∞ Tríceps en cuerda: 3x12-15
- ∞ Elevaciones laterales: 4x15-20
- ∞ Pájaros: 4x12-15

### **Día 5 (Recordatorio puntos débiles)**

- ∞ Seleccionar 3-4 ejercicios del grupo más débil: 4x10-15 cada uno
- ∞ Core 15-20 min

## **Rutina 5**

*Rutina rendimiento (fuerza + potencia + conditioning) 4 días.*

### **Día 1 (Fuerza tren superior)**

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

### **Día 2 (Potencia + conditioning)**

- ∞ Saltos al cajón: 5x3
- ∞ Kettlebell swings pesados: 5x10
- ∞ Sprints 8-10x60-80 m
- ∞ Farmer's walk con mancuernas pesadas: 4x20-30 m

### **Día 3 (Fuerza tren inferior)**

- ∞ Sentadilla: 5x3-5
- ∞ Peso muerto: 5x3
- ∞ Zancadas pesadas: 4x8-10 por pierna
- ∞ Gemelos pesado: 5x10-12

#### **Día 4 (Conditioning extendido + core)**

- oo Circuito tipo EMOM/AMRAP 20-30 min (remador, burpees, swings, step-ups)
- oo Core 20 min (rueda, planchas pesadas, elevaciones de piernas lastradas)