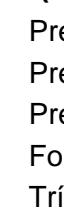
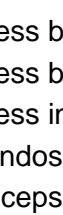
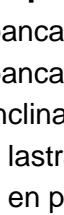
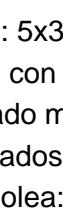


Rutinas de gimnasio - Nivel Experto (Set 3)

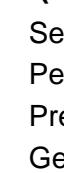
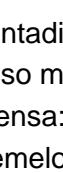
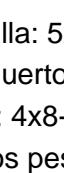
Rutina 1

Powerbuilding 4 días con foco en básicos pesados.

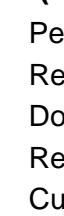
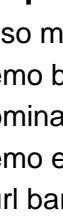
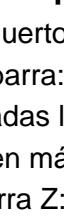
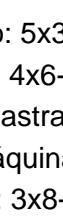
Día 1 (Banca pesado)

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

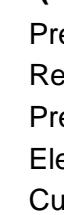
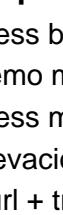
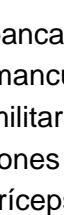
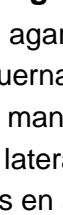
Día 2 (Pierna fuerza)

-  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

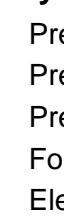
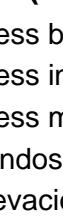
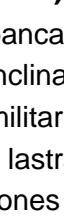
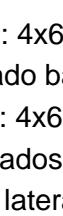
Día 4 (Hipertrofia general)

-  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

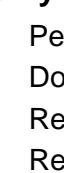
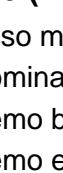
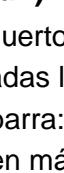
Rutina 2

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

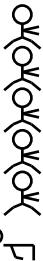
Día 2 y 5 (Pull)

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