

# Rutinas de gimnasio - Nivel Intermedio

## Rutina 1

*Rutina torso/pierna 4 días/semana.*

### Día 1 (Torso)

- Press banca: 4x6-8
- Remo con barra: 4x6-8
- Press militar: 3x8-10
- Jalón al pecho o dominadas asistidas: 3x8-10
- Curl bíceps: 3x10-12
- Extensiones tríceps: 3x10-12

### Día 2 (Piernas)

- Sentadilla: 4x6-8
- Peso muerto rumano: 3x8-10
- Prensa de piernas: 3x10-12
- Curl femoral: 3x10-12
- Gemelos: 4x12-15
- Core (plancha + crunch)

### Día 3 (Torso 2)

- Press inclinado: 4x8-10
- Remo con mancuerna: 4x8-10
- Fondos paralelas o en máquina: 3x8-10
- Face pull: 3x12-15
- Curl martillo: 3x10-12

### Día 4 (Piernas 2)

- Front squat o sentadilla goblet pesada: 4x6-8
- Peso muerto convencional ligero: 3x5
- Zancadas con mancuernas: 3x10-12 por pierna
- Prensa: 3x12
- Core: 10-15 min

## Rutina 2

*Rutina push/pull/legs 5 días/semana (uno repetido).*

### Día 1 (Push)

- Press banca: 4x6-8
- Press inclinado mancuernas: 3x8-10
- Press militar: 3x8-10
- Elevaciones laterales: 3x12-15
- Extensión tríceps polea: 3x10-12

### Día 2 (Pull)

- Dominadas (asistidas si hace falta): 4x6-8
- Remo con barra o T: 4x8-10
- Jalón agarre estrecho: 3x10-12
- Curl barra: 3x8-10

- Curl mancuerna inclinado: 3x10-12

### **Día 3 (Piernas)**

- Sentadilla: 4x6-8
- Peso muerto rumano: 3x8-10
- Prensa: 3x10-12
- Zancadas: 3x10-12 por pierna
- Gemelos: 4x12-15
- Core 10 min

### **Día 4 (Push ligero)**

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

### **Día 5 (Pull ligero)**

- Jalón al pecho: 3x10-12
- Remo en máquina: 3x10-12
- Face pull: 3x12-15
- Curl concentrado: 3x12

## **Rutina 3**

*Rutina full-body 3 días enfocado a fuerza/hipertrofia.*

### **Día 1**

- Sentadilla: 4x5
- Press banca: 4x5
- Remo con barra: 4x6
- Press militar: 3x6-8
- Dominadas: 3x6-8
- Core

### **Día 2**

- Peso muerto: 3x5
- Press inclinado: 4x6-8
- Remo con mancuerna: 3x8-10
- Elevaciones laterales: 3x12-15
- Curl bíceps: 3x10-12

### **Día 3**

- Sentadilla frontal o goblet pesada: 4x6-8
- Press banca: 4x6-8 (ligero)
- Jalón al pecho: 3x10-12
- Fondos: 3x8-10
- Gemelos: 4x12-15
- Core

## **Rutina 4**

*Rutina estética torso/pierna + trabajo extra de hombro/brazo.*

## Día 1 (Torso empuje)

- Press banca: 4x6-8
- Press inclinado mancuernas: 3x8-10
- Press militar: 3x8-10
- Elevaciones laterales: 4x12-15
- Press francés: 3x10-12

## Día 2 (Piernas)

- Sentadilla: 4x6-8
- Prensa: 3x10-12
- Peso muerto rumano: 3x8-10
- Gemelos: 4x15-20
- Abdominales

## Día 3 (Torso tirón)

- Dominadas: 4x6-8
- Remo barra: 4x8-10
- Jalón agarre estrecho: 3x10-12
- Face pull: 3x12-15
- Curl barra: 3x8-10

## Día 4 (Brazos + hombro extra)

- Curl barra Z: 4x8-10
- Curl martillo: 3x10-12
- Press francés: 4x8-10
- Fondos entre bancos: 3x12-15
- Elevaciones laterales: 4x15

## Rutina 5

*Rutina híbrida fuerza + cardio 4 días.*

### Día 1 (Fuerza tren superior)

- Press banca: 5x5
- Remo barra: 5x5
- Press militar: 3x5
- Dominadas: 3x6-8

### Día 2 (Cardio HIIT moderado)

- Bici o cinta: 5-8 sprints de 30 seg + 90 seg suave
- Estiramientos

### Día 3 (Fuerza tren inferior)

- Sentadilla: 5x5
- Peso muerto rumano: 4x6-8
- Prensa: 3x10
- Gemelos: 4x12-15

### Día 4 (Cardio suave + core)

- Cardio continuo 25-35 min
- Core 15 min (plancha, crunch, elevaciones de piernas)