

Rutinas de gimnasio - Nivel Intermedio (Set 3)

Rutina 1

Torso/pierna 4 días con combinación de barra y mancuernas.

Día 1 (Torso empuje)

- 
- Press banca con barra: 4x6-8
 - Press inclinado con mancuernas: 3x8-10
 - Press militar con barra: 3x6-8
 - Fondos en paralelas asistidos: 3x8-10
 - Extensión de tríceps en polea: 3x10-12

Día 2 (Pierna 1)

- 
- Sentadilla con barra: 4x6-8
 - Peso muerto rumano con barra: 3x8-10
 - Prensa: 3x10-12
 - Gemelos en prensa o de pie: 4x12-15
 - Abdominales en polea: 3x15

Día 3 (Torso tirón)

- 
- Dominadas (asistidas si es necesario): 4x6-8
 - Remo con barra: 4x6-8
 - Remo en máquina: 3x10-12
 - Face pull en polea: 3x12-15
 - Curl bíceps con barra Z: 3x8-10

Día 4 (Pierna 2)

- 
- Sentadilla frontal o goblet pesada: 4x6-8
 - Zancadas caminando con mancuernas: 3x10-12 por pierna
 - Curl femoral tumbado: 3x10-12
 - Gemelos sentado: 4x12-15
 - Core 10-15 min variado

Rutina 2

Push/pull/legs 3-5 días, adaptable según tu semana.

Día 1 (Push)

- 
- Press banca: 4x6-8
 - Press hombro mancuernas: 3x8-10
 - Press inclinado en máquina: 3x8-10
 - Elevaciones laterales: 3x15
 - Fondos entre bancos: 3x10-12

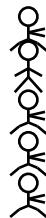
Día 2 (Pull)

- 
- Jalón al pecho agarre estrecho: 4x8-10
 - Remo mancuerna a una mano: 4x8-10 por lado
 - Remo en polea baja: 3x10-12



- Curl martillo: 3x10-12
- Face pull: 3x12-15

Día 3 (Piernas)



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



Día 4 (Opcional Push ligero)

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



Día 5 (Opcional Pull ligero)

- Jalón al pecho agarre ancho: 3x10-12
- Remo en máquina: 3x10-12
- Curl bíceps en polea: 3x12

Rutina 3

Full-body 3 días con algo de fuerza y algo de volumen.

Día 1



- Sentadilla: 4x5
- Press banca: 4x5
- Remo barra: 4x6
- Dominadas o jalón: 3x6-8
- Plancha: 3x30 seg

Día 2



- Peso muerto convencional: 3x5
- Press militar: 4x6-8
- Remo con mancuerna: 3x8-10
- Fondos: 3x8-10
- Ab-wheel o rueda abdominal: 3x8-12

Día 3



- Front squat o sentadilla goblet pesada: 4x6-8
- Press banca con mancuernas: 4x8-10
- Jalón al pecho: 3x10-12
- Zancadas: 3x10 por pierna
- Gemelos: 4x12-15