

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)