



GYM

Nivel Intermedio

Los días difíciles forman a los
campeones: haz hoy lo que otros no
harán para lograr mañana lo que otros no
pueden.

RECOMENDACIONES

Asistir 5 días a la semana, recomendados Lunes, Martes, Jueves, Viernes y Sábados. En caso de no poder asistir los propios días mencionados, pueden ser los de su preferencia, siempre y cuando se mantengan el orden de las cinco rutinas establecidas.

Enfoque en progresión: aumenta peso rep a rep o sesión a sesión.

Descansos bien definidos: pesados → 90–120 s; accesorios → 30–60 s.

Frecuencia alta contrarrestada con variedad para evitar adaptación .

Recomendamos mantener una buena hidratación, antes, durante y después de cada rutina, para un mejor desarrollo de las mismas

RUTINA 1

Lunes

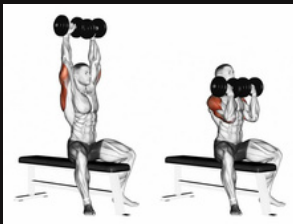
Upper (pecho, espalda, hombros, brazos)



1. Bench Press – 3×5–8,
descanso 120s



2. Bent-Over Barbell Row – 3×5–8,
descanso 120s



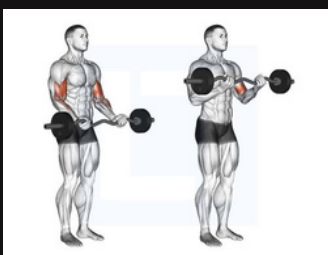
3. Overhead Dumbbell Press – 3×8–10,
descanso 90s



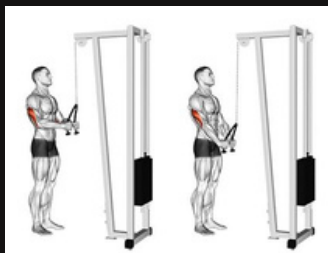
4. Lat Pulldown – 3×8–10,
descanso 90s



5. Dumbbell Flyes – 2×10–15,
descanso 90s



6. Barbell Curl – 2×12–15,
descanso 60s



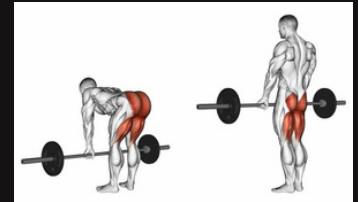
7. Triceps Pressdown – 2×12–15,
descanso 60 s

RUTINA 2

Martes

Lower (piernas completas + core)

1. Romanian Deadlift – 3×6–8,
descanso 120s



2. Leg Press – 3×6–8,
descanso 90s



3. Leg Curl – 3×8–10,
descanso 90s



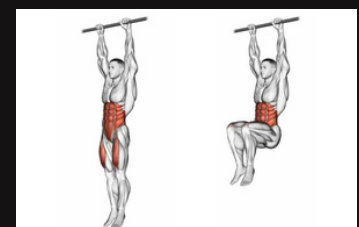
4. Bulgarian Split Squats – 3×8–10 por pierna,
descanso 90s



5. Standing Calf Raise – 4×6–8,
descanso 60s



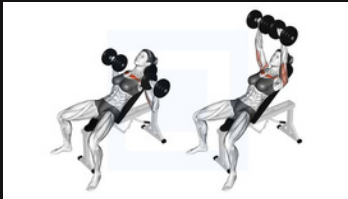
6. Hanging Leg Raise – 3×10–15,
descanso 60s



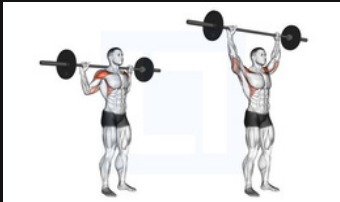
RUTINA 3

Jueves

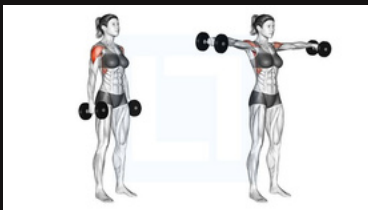
Push (pecho, hombros, tríceps)



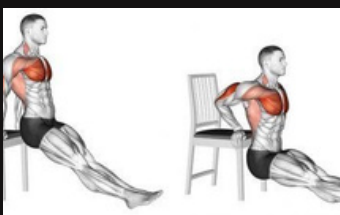
1. Incline Dumbbell Press –
3×6–8, descanso 120 s



2. Standing Overhead Press – 3×6–8,
descanso 120 s



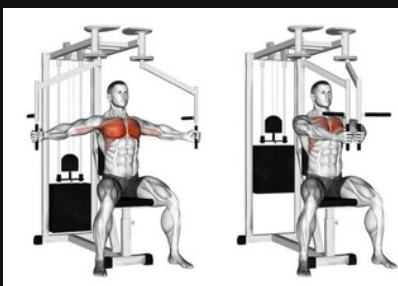
3. Lateral Raises – 3×10–15,
descanso 90 s



4. Dips – 3×6–8,
descanso 90 s



5. Overhead Triceps
Extension – 3×10–12,
descanso 60 s



6. Chest Machine Fly – 3×12–15,
descanso 60 s

RUTINA 4

Viernes

Pull (espalda, bíceps, trapecio))

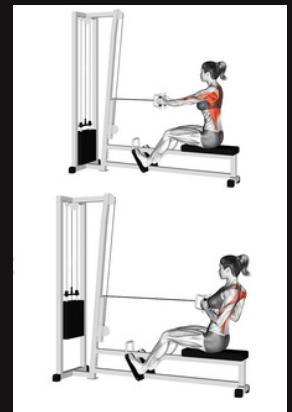
1. Pull-Ups – 4×6–8,
descanso 90 s



2. T-Bar Row – 3×8–10,
descanso 90 s



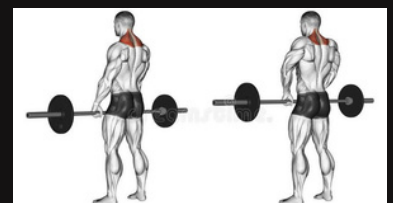
3. Seated Cable Row – 3×10–12,
descanso 90 s



4. Face Pulls – 3×12–15,
descanso 60 s



5. Barbell Shrugs – 3×8–10,
descanso 60 s



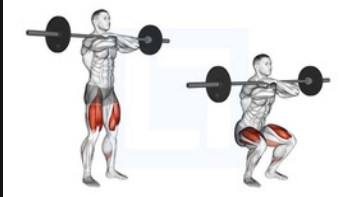
6. Preacher Curls – 3×10–12,
descanso 60s



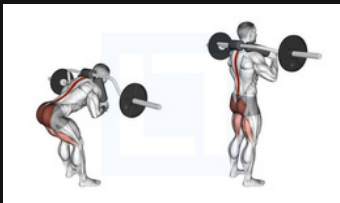
RUTINA 5

Sábado

Legs (piernas + core)



1. Front Squat – 3×6–8,
descanso 120 s



2. Good Mornings – 3×8–10,
descanso 90 s



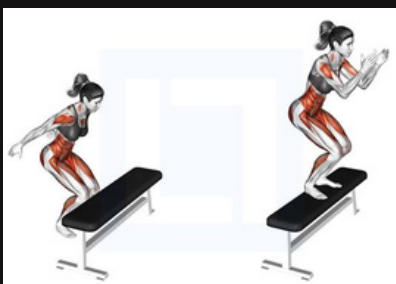
3. Bulgarian Split Squats – 3×10–12
por pierna, descanso 90 s



4. Leg Curl – 3×10–12,
descanso 60 s



5. Overhead Triceps
Extension – 3×10–12,
descanso 60 s



6. Box Jumps – 3×8–10,
descanso 60 s