



GYM

Nivel Avanzado

La grandeza no se forja en un solo
entrenamiento, sino en cada repetición
persistente y descansa consciente.

RECOMENDACIONES

Asistir días a la semana, recomendados
Lunes, Martes, Miércoles Jueves y
Viernes. 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.

Descansos estratégicos: compuestos
120–180 s, accesorios 60–90 s,

Rango repes mixto: fuerza (5 repes) y
volumen (8–15 repes).

Alta frecuencia: cada grupo dos veces
por semana.

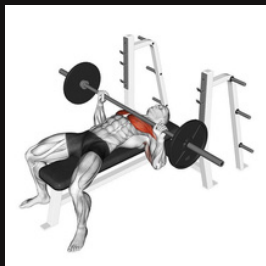
Variación de estímulo: fuerza vs.
hipertrofia vs. estabilidad.

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

RUTINA 1

Lunes

(Push (Hipertrofia/Intensidad))



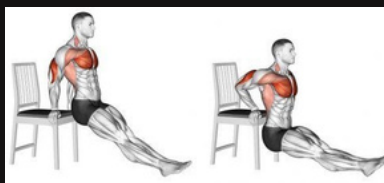
1. Flat Barbell Bench Press – 4×5–8,
descanso 120 s



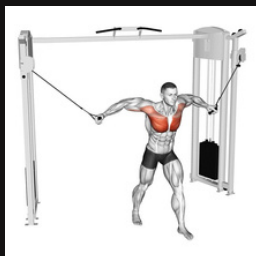
2. Incline Dumbbell Press – 3×8–12,
descanso 90 s



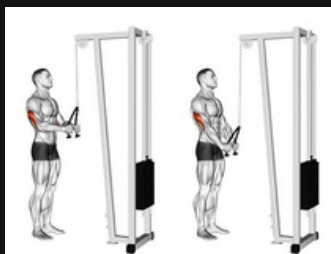
3. Overhead Press – 3×8–10,
descanso 90 s



4. Dips (con peso) – 3×6–10,
descanso 90 s



5. Cable Fly (High→Low) – 3×12–15,
descanso 60 s



6. Rope Triceps Pushdown – 4×10–15,
descanso 60 s



7. Overhead Dumbbell Triceps Extension

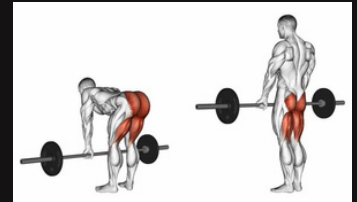
– 3×10–12, descanso 60 s

RUTINA 2

Martes

Pull (Espalda / Bíceps / Trapecio)

1. Deadlift – 4×5, descanso
descanso 180s



2. Weighted Pull-Ups – 4×6-8,
descanso 90s



3. Bent-Over Barbell Row – 3×8-12,
descanso 90s



4. Wide-Grip Lat Pulldown – 3×10-12,
descanso 90s



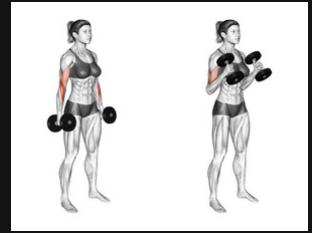
5. Face Pulls – 3×15-20,
descanso 60s



6. Barbell Curl – 4×8-12,
descanso 60s



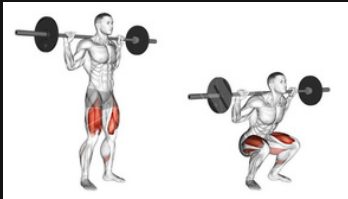
7. Hammer Curls – 3×10–12,
descanso 60 s



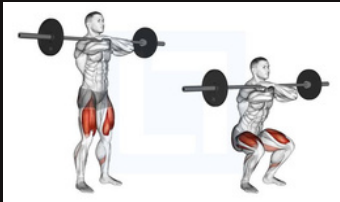
RUTINA 3

Miércoles

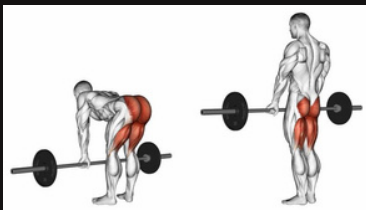
Legs (Piernas + Core)



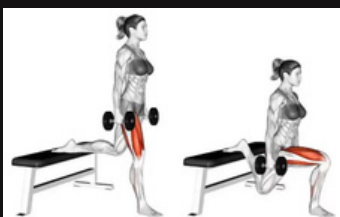
1. Back Squat – 4×5–8,
descanso 120 s



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



3. Romanian Deadlift – 3×8–12,
descanso 90 s



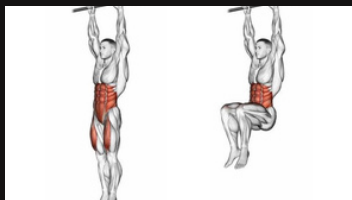
4. Bulgarian Split Squat – 3×10–12
por pierna, descanso 90 s



5. Leg Curl – 3×12–15,
descanso 60 s



6. Standing Calf Raise – 4×12–15,
descanso 60 s



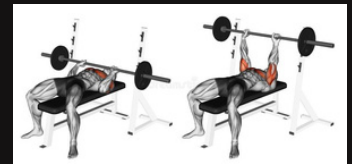
7. Hanging Leg Raise – 3×12–
15,descanso 60s

RUTINA 4

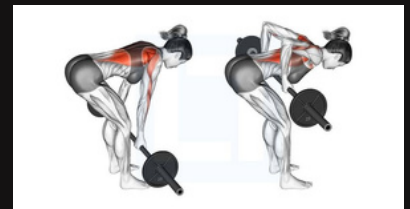
Jueves

Upper (Torso completo, fuerza + volumen)

1. Bench Press – 3×5–8,
descanso 120s



2. Barbell Row – 3×5–8,
descanso 120s



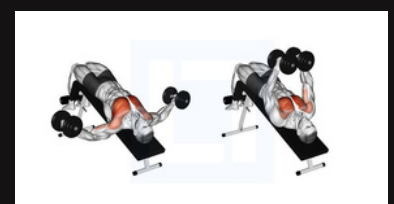
3. Overhead Press – 3×6–8,
descanso 90s



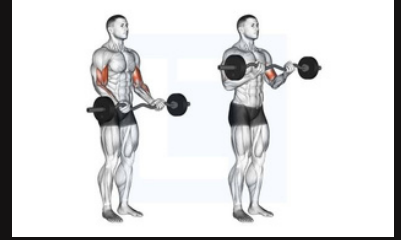
4. Pull-Ups o Chin-Ups – 3×8–10,
descanso 90s



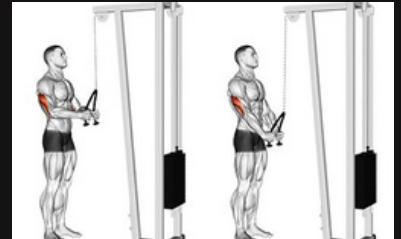
5. Dumbbell Flyes – 3×10–15,
descanso 90s



6. Barbell Curl – 3×8–12,
descanso 60s



7. Triceps Pushdown – 3×10–15,
descanso 60s



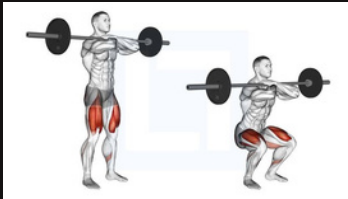
8. Face Pulls o Rear Delt Fly – 3×12–15,
descanso 60s



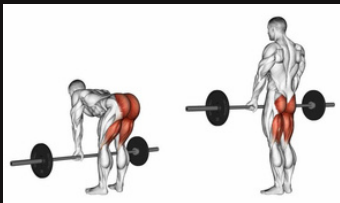
RUTINA 5

Viernes

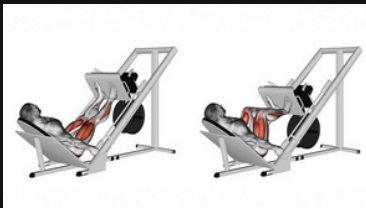
(Lower (Enfoque en fuerza y estabilidad))



1. Front Squat o Hack Squat – 4×6–8, descanso 120s



2. Deadlift RDL/Stiff-Leg – 3×8–12, descanso 90s



3. Leg Press – 3×10–12, descanso 90s



4. Seated Leg Curl – 3×12–15, descanso 60s



5. Seated Calf Raise – 4×12–15, descanso 60s



6. Planks o Cable Woodchoppers – 3×30–60s, descanso 60s