

Rutina de Entrenamiento

Torso-Pierna

Día 1

Ejercicio	Series	Repeticiones	RIR	Método Intensidad
SENTADILLA	3	6-8	2	-

Día 2

Ejercicio	Series	Repeticiones	RIR	Método Intensidad
PRENSA	3	8-10	2	Drop Set (Serie 2,3)
ESTOCADAS FIJAS	3	8-10	2	Rest Pause (Serie 1,2,3)

Día 3

Ejercicio	Series	Repeticiones	RIR	Método Intensidad
PRESS BANCA	3	6-10	1	Bi Series (Serie 1,2,3)
PRESS MILITAR	4	12-15	Fallo	Super Series (Serie 1,2,3,4)

*Aclaraciones

RIR (Repeticiones en Reserva):

Es el número de repeticiones que podrías hacer pero no haces en cada serie. Por ejemplo, si tu RIR es 2, significa que terminas la serie pudiendo hacer 2 repeticiones más. Si el RIR es 0, significa que debes llegar al fallo muscular (no poder realizar ni una repetición más con técnica correcta).

DropSet:

Realizar la serie normal hasta el RIR indicado o fallo, inmediatamente reducir el peso (20-30%) y continuar hasta el fallo. Se puede realizar más de una reducción de peso.

RestPause:

Realizar la serie hasta el RIR indicado o fallo, descansar 15-20 segundos, continuar hasta el fallo nuevamente. Repetir 2-3 veces en total.

BiSeries:

Realizar dos ejercicios para grupos musculares diferentes de forma consecutiva sin descanso entre ellos.

Rutina de Entrenamiento

Torso-Pierna

SuperSeries:

Realizar dos ejercicios diferentes para el mismo grupo muscular de forma consecutiva sin descanso entre ellos.

