



# **RUTINA DE FUERZA AVANZADA (GANAR MASA MUSCULAR)**

**Objetivo:** Hipertrofia y fuerza máxima con movimientos compuestos y progresión de cargas.

**Nivel:** Alto (avanzados).

**Frecuencia:** 4 días/semana (Lunes, Martes, Jueves, Viernes).

**Lunes (Piernas - Fuerza e Hipertrofia)**

1. Sentadilla profunda (back squat): 5 series x 5 repeticiones (carga pesada).
2. Prensa de piernas: 4 series x 10 repeticiones (carga moderada).
3. Elevaciones de talón (gemelos): 4 series x 15 repeticiones.

**Martes (Pecho / Tríceps - Volumen)**

1. Press banca (con barra): 5 series x 5 repeticiones (carga pesada).
2. Fondos en paralelas: 4 series x 10 repeticiones (peso corporal o lastrado).
3. Pullover con mancuerna: 3 series x 15 repeticiones (control excéntrico).

**Jueves (Espalda / Peso Muerto - Fuerza)**

1. Peso muerto convencional: 5 series x 5 repeticiones (carga pesada).
2. Remo con barra: 4 series x 10 repeticiones (técnica estricta).
3. Dominadas: 3 series al fallo (lastradas si es necesario).

**Viernes (Hombros / Bíceps - Aislamiento)**

1. Press militar (con barra): 5 series x 5 repeticiones (carga pesada).
2. Elevaciones laterales: 3 series x 15 repeticiones (manucernas, controladas).
3. Curl martillo: 4 series x 12 repeticiones.

**Recomendaciones Clave**

- Progresión de cargas: Aumentar peso en los ejercicios 5x5 semanalmente (ej: +2.5kg en sentadilla o press banca).
- Técnica: Mantener forma estricta, especialmente en peso muerto y sentadilla.
- Descanso:
  - 3-5 minutos entre series en ejercicios 5x5.
  - 60-90 segundos en ejercicios de volumen (4x10-15).
- Calentamiento: Incluir series progresivas (ej: 50%, 70%, 90% de la carga máxima antes de las 5x5).

**Variantes Opcionales**

- Sentadilla frontal: Para mayor enfoque en cuádriceps.
- Peso muerto sumo: Si hay limitaciones en movilidad lumbar.
- Press banca con mancuernas: Para mayor rango de movimiento.