

Rutina Upper-Body (Espalda, Hombros, Bíceps, Tríceps) – 90 minutos

Revisión de enlaces: Face pull y pulldown brazos rectos corregidos.

Estructura y Claves

Duración	80–90 minutos
Formato	Superseries para ahorrar tiempo (A con A, B con B, etc.)
Intensidad	Deja 1–2 repeticiones en recámara (RIR 1–2)
Tempo	2 segundos bajar / 1 segundo subir
Descansos	60–90 s entre ejercicios en superserie; 90 s entre rondas del bloque

Calentamiento (8–10 min)

- 5 min de cardio suave + movilidad de hombros y escápulas.
- 1 serie ligera (15 rep) de cada primer ejercicio de los bloques A–D.

Bloque A — Dominante vertical + press de hombros (3–4 rondas)

- 1 Jalón al pecho en polea — 8–12 rep
- 2 Press de hombros con mancuernas (sentado) — 8–12 rep

Bloque B — Remo horizontal + deltoide posterior (3–4 rondas)

Elige una variante de remo **sin banco especial**:

- 1 Remo con mancuerna a una mano (apoyado en banco plano o rack) — 8–12 rep
- 2 Remo en polea sentado — 8–12 rep
- 3 Face pull (remo posterior con cuerda) — 12–15 rep

Bloque C — Aislamiento hombro lateral + bíceps (3 rondas)

- 1 Elevación lateral con mancuernas — 12–15 rep
- 2 Curl inclinado con mancuernas — 8–12 rep

Bloque D — Tríceps + bíceps (2–3 rondas)

- 1 Extensión de tríceps en polea (pushdown) — 10–15 rep
- 2 Extensión de tríceps sobre la cabeza (cuerda) — 10–15 rep

Finisher (opcional, 3–5 min)

- Pulldown con brazos rectos — 2 x 12–15 rep (énfasis en dorsales sin fatigar piernas).

Notas rápidas de ejecución

- Espalda: en jalones y remos, lleva codos hacia los “bolsillos traseros”. Deprime y retrae escápulas antes de tirar.
- Hombros: en elevaciones laterales, codos un poco por encima de las muñecas; sube hasta la altura de los hombros.
- Face pull: codos altos, termina con la cuerda a la altura de la cara/cuello para cargar deltoide posterior y manguito rotador.
- Bíceps: en curl inclinado, mantiene los codos ligeramente detrás del torso para mayor estiramiento.

- Tríceps: alterna pushdown y extensión sobre cabeza para cubrir las 3 cabezas; la sobre-cabeza enfatiza la cabeza larga.

Progresión (4–6 semanas)

- Cuando completes el rango alto de repeticiones con RIR 1–2 en todas las rondas, sube 2–5% el peso la semana siguiente.
- Mantén el total en ~20–26 series efectivas para no interferir con tus días fuertes de pierna.

Referencias de técnica e imágenes: ExRx.net (enlaces verificados).