

## **Rutinas de Gimnasio**

### **Nivel Intermedio (6 meses - 2 años):**

**Objetivo:** Incremento de fuerza, masa muscular, y mejora de la capacidad aeróbica.

**Frecuencia:** 4-5 días por semana.

### **Ejemplo de rutina (Upper/Lower Split)**

- **Día 1 - Tren superior:**
  - Press de banca: 4 series de 6-8 repeticiones.
  - Pull-ups o dominadas: 4 series de 6-8 repeticiones.
  - Press militar con barra: 4 series de 8 repeticiones.
  - Remo con barra o mancuernas: 4 series de 8 repeticiones.
  - Fondos en paralelas: 3 series de 10-12 repeticiones.
- **Día 2 - Tren inferior:**
  - Sentadillas: 4 series de 6-8 repeticiones.
  - Peso muerto rumano: 4 series de 8 repeticiones.
  - Zancadas con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones por pierna.
  - Elevaciones de talones (gemelos): 4 series de 12-15 repeticiones.
  - Ab twist con balón medicinal: 3 series de 20 repeticiones.