

Rutinas de Gimnasio

Nivel Avanzado (más de 2 años)

Objetivo: Optimizar fuerza máxima, resistencia muscular y rendimiento atlético general.

Frecuencia: 5-6 días por semana.

Ejemplo de rutina (Push/Pull/Legs Split)

- **Día 1 - Push (empuje):**
 - Press de banca plano: 5 series de 4-6 repeticiones.
 - Press militar de pie: 4 series de 6-8 repeticiones.
 - Fondos (weighted dips): 4 series de 8-10 repeticiones.
 - Elevaciones laterales con mancuernas: 4 series de 12 repeticiones.
 - Rompecráneos (triceps): 3 series de 12 repeticiones.
- **Día 2 - Pull (tirón):**
 - Peso muerto convencional: 5 series de 3-5 repeticiones.
 - Pull-ups con peso: 4 series de 6-8 repeticiones.
 - Remo con barra T: 4 series de 8 repeticiones.
 - Curl con barra Z: 4 series de 10 repeticiones.
 - Face pulls: 3 series de 15 repeticiones.
- **Día 3 - Piernas:**
 - Sentadillas frontales: 5 series de 4-6 repeticiones.
 - Peso muerto sumo: 4 series de 6-8 repeticiones.
 - Prensa de pierna: 4 series de 10 repeticiones.
 - Curl femoral tumbado: 4 series de 12 repeticiones.
 - Elevaciones de talones (gemelos) con barra: 4 series de 15 repeticiones.