Rutina de gimnasio de 4 días: torso-pierna

4 días por semana · 60–70 min por sesión · Intermedio · Gimnasio completo

Lunes torso A · Martes pierna A · Jueves torso B · Viernes pierna B. Miércoles y fin de semana, descanso.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

Torso A (fuerza)

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Press de banca con barra	4 × 5–8	2–3 min				
Remo con barra	4 × 6–10	2–3 min				
Press militar sentado con mancuernas	3 × 8–10	2 min				
Jalón al pecho en polea	3 × 8–12	2 min				
Extensión de tríceps en polea alta con cuerda	3 × 10–12	60–90 s				
Curl de bíceps con barra recta	3 × 10–12	60–90 s				

Pierna A (cuádriceps)

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla con barra	4 × 5–8	2–3 min				
Prensa de piernas	3 × 10–12	2 min				
Curl femoral tumbado	3 × 10–12	90 s				
Zancadas con mancuernas	2 × 10 por pierna	90 s				
Elevación de gemelos de pie en máquina	4 × 10–15	60 s				
Plancha	3 × 30–45 s	60 s				

Torso B (volumen)

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Press inclinado con mancuernas	4 × 8–12	2 min				
Remo en polea baja	4 × 8–12	2 min				
Fondos en paralelas para pecho Con lastre o asistidos según tu nivel.	3 × 8–12	2 min				
Elevaciones laterales con mancuernas	4 × 12–15	60 s				
Face pull en polea	3 × 12–15	60 s				
Curl martillo con mancuernas	3 × 10–12	60 s				

Pierna B (cadena posterior)

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Peso muerto rumano con barra	4 × 6–10	2–3 min				
Hip thrust con barra	4 × 8–12	2 min				
Sentadilla búlgara	3 × 8–10 por pierna	2 min				
Curl femoral tumbado	3 × 10–15	90 s				
Elevación de gemelos de pie en máquina	3 × 12–15	60 s				

Cómo progresar

Doble progresión: cada ejercicio tiene un rango de repeticiones. Cuando hagas la parte alta del rango en todas las series dejando 1–2 repeticiones en reserva, sube el peso lo mínimo (2,5 kg en barra, 1–2 kg en mancuernas) y vuelve a la parte baja. Si dos sesiones seguidas no avanzas, baja un 10 % y reconstruye. En cada casilla apunta el peso de la primera serie y, si quieres, las repeticiones (por ejemplo «40 × 10, 9, 9»).